

Deepak Chopra  
Debbie Ford  
Marianne Williamson

**EFFECTUL**

# *Umbrei*

**REVELAREA PUTERII  
ASCUNSE A SINELUI  
TĂU REAL**

**EFFECTUL UMBREI**

**REVELAREA PUTERII ASCUNSE A  
SINELUI TĂU REAL**

# Deepak Chopra Debbie Ford Marianne Williamson

*Traducerea din limba engleză:* Cristian HANU

## ADEVAR DIVIN

Braşov, 2011 *Editura ADEVĂR -lgŞ> DIVIN*

Braşov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12 *Mobil:* 0722 148 983 *sau* 0727 275 877 *Telefon /Fax:* 0368 462 076 *sau* 0268 324 970 *E-mail:* [contact@divin.ro](mailto:contact@divin.ro) *sau* [contact@secretul.tv](mailto:contact@secretul.tv) Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet: [www.divin.ro](http://www.divin.ro) *Site:* [www.secretul.tv](http://www.secretul.tv) *Yahoo! Group:* adevardivin

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**CHOPRA, DEEPAK**

## **Efectul umbrei: revelarea puterii ascunse a Sinelui tău real**

/ Deepak Chopra, Debbie Ford, Marianne Williamson; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. - Braşov: Adevăr Divin, 2011 ISBN 978-606-8080-57-4

- I. Ford, Debbie
- II. Williamson, Marianne
- II. Parfene, Cătălin (ed.)
- III. Hanu, Cristian (trad.)

159.9

Copyright © 2010 *Editura ADEVĂR DIVIN* pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză *The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True Self* de Deepak Chopra, Debbie Ford și Marianne Williamson.

Copyright © 2010 Deepak Chopra și Rita Chopra, Debbie Ford și Marianne Williamson.

Prezenta ediție este publicată prin acord contractual încheiat cu HarperCollins Publishers, Inc.

Ediția originală a fost publicată în 2010 de HarperCollins.

*Editor:* Cătălin PARFENE *Tehnoredactare și copertă:* Elena DAVID  
*Corectură:* Elena MÂLNAI

# Introducere

Principalul conflict care există în conștiința noastră este cel dintre ceea ce suntem și ceea ce ne dorim să fim. De fapt, esența experienței umane este dualitatea. Viața și moartea, binele și răul, speranța și resemnarea coexistă în toți oamenii și se manifestă în toate aspectele vieții noastre. Dacă nu am experimenta teama, nu am putea cunoaște curajul. Dacă nu ne-am confrunța cu necinstea, nu am putea recunoaște onestitatea. Și totuși, marea majoritate a oamenilor își contestă propria natură dualistă.

Atât timp cât trăim cu prezumția că suntem o ființă unitară care dispune de o gamă limitată de calități umane, merită să ne punem întrebarea de ce nu suntem mai satisfăcuți de viața noastră actuală. De ce avem acces la atât de multă înțelepciune, dar nu avem tăria și curajul de a ne pune în aplicare cele mai bune intenții și de a face alegeri inspirate? Și ceea ce este mai important, de ce continuăm să acționăm în detrimentul sistemului nostru de valori și al principiilor în care credem? Convingerea mea este că răspunsul la întrebările de mai sus are legătură cu șinele nostru întunecat, cunoscut în psihologie și sub numele de șinele din umbră (sau umbra, pur și simplu), care conține în sine întreaga noastră putere nerevendicată și de care nu suntem conștienți deoarece nu ne cunoaștem suficient de bine propria viață, în acest loc la care nu ne-am fi gândit niciodată există cheia care poate debloca întreaga noastră putere, fericirea și capacitatea noastră de a ne trăi deschis visele.

Noi am fost condiționați de mici să ne temem de latura umbrită a vieții noastre și de natura noastră necunoscută. Ori de câte ori ne surprindem un gând întunecat sau un comportament pe care îl considerăm inacceptabil, noi o luăm la fugă, refugiindu-ne din nou în bârlogul nostru. Speriați, ne ascundem aici, rugându-ne și sperând că gândul sau comportamentul respectiv vor dispărea de la sine. De ce procedăm astfel? Deoarece ne temem că oricât de mult am încerca, nu vom putea scăpa niciodată de această parte întunecată a ființei noastre. Deși

toată lumea își ignoră sau își reprimă latura întunecată, realitatea este că evitarea umbrei nu face decât să îi amplifice acesteia puterea. Negarea ei nu conduce decât la și mai multă suferință, la și mai multe regrete și la și mai multă resemnare. Dacă refuzăm să ne asumăm responsabilitatea și să extragem înțelepciunea ascunsă sub suprafața minții noastre conștiente, umbra va prelua controlul asupra noastră și se va dezlănțui nestingherită, făcând ce va dori cu noi. Acesta este efectul umbrei. Sub incidența lui, latura noastră întunecată ia decizii în locul nostru, răpindu-ne astfel dreptul de a face alegeri conștiente legate de alimentele pe care le consumăm, de banii pe care îi cheltuim, de dependențele noastre etc. Umbra ne incită să acționăm în moduri la care nu ne-am fi gândit niciodată și ne risipește energia vitală prin obiceiurile noastre proaste și prin comportamentele noastre repetitive. Ea ne împiedică să ne manifestăm așa cum am dori, să ne afișăm deschis adevărul launtric și să trăim o viață autentică. Noi nu ne vom putea elibera niciodată de comportamentele care ne pot face rău atât timp cât nu ne vom accepta propria dualitate. Atât timp cât nu vom recunoaște și nu vom deveni conștienți de tot ceea ce suntem, efectul umbrei va continua să ne orbească și să ne controleze viața.

Efectul umbrei poate fi văzut pretutindeni. El este practic omniprezent, putând fi recunoscut în toate aspectele vieții noastre. Citim despre el pe Internet. Îl vedem la știrile de seară, dar și la prietenii noștri, la membrii familiei noastre sau la străinii de pe stradă. Dar cel mai semnificativ este faptul că îl recunoaștem în gândurile noastre, în comportamentele și în interacțiunile noastre cu ceilalți oameni. Din păcate, noi ne temem că dacă vom proiecta lumina conștiinței asupra acestui întuneric ne vom simți rușinați, sau chiar mai rău, că vom trăi coșmarul vieții noastre. Gândul la ce am putea descoperi în interiorul nostru ne sperie, așa că preferăm să ne îngropăm capul în nisip ca struții și refuzăm să ne confruntăm cu latura noastră umbră.

Cartea de față pornește de la premisa că adevărul este altul. Ea prezintă acest adevăr din trei perspective diferite, care îți pot schimba pentru totdeauna viața. Acest adevăr este că dacă te confrunți cu conștiința ta din umbră se va petrece exact opusul lucrurilor de care te temi. În loc de rușine, vei simți compasiune. În loc de stânjenală, vei dobândi curaj. În loc de limitare, vei trăi o stare de libertate. Dacă nu este

confruntată, umbra rămâne o cutie a Pandorei plină cu secrete care - ne temem noi - ar putea distruge tot ceea ce iubim și prețuim în viață. În realitate, dacă am deschide cutia, am descoperi că ceea ce se află în interiorul ei are puterea de a ne modifica pentru totdeauna viața *în bine*. În primul rând, am scăpa de iluzia că umbra ne poate invada în totalitate și am începe să vedem viața într-o lumină nouă. Compasiunea pe care am simți-o față de noi înșine ne-ar reaprinde încrederea în sine și curajul, iar acest lucru ne-ar face să ne deschidem inimile față de cei din jurul nostru. Puterea pe care am descătușa-o ne-ar ajuta să dizolvăm teama care ne-a ținut atât de mult timp în loc și ne-ar determina să ne avântăm cu curaj înainte, către împlinirea potențialului nostru suprem. Departe de a se dovedi înspăimântătoare, îmbrățișarea umbrei ne-ar permite să redevenim integri, să ne regăsim identitatea reală, să ne asumăm din nou puterea personală, să ne descătușăm pasiunea și să ne îndeplinim visele.

La baza cărții de față a stat dorința celor trei autori de a clarifica latura pozitivă a umbrei, care poate schimba pentru totdeauna viața noastră în bine. În paginile care vor urma, vom prezenta toți trei subiectul din perspectiva noastră unică, de maestri. Intenția noastră este de a prezenta o viziune nouă, mult mai amplă, legată de maniera în care a apărut umbra în fiecare dintre noi, dar mai ales de ceea ce putem face fiecare pentru a descoperi darurile adevăratei noastre naturi. Promisiunea noastră este că după ce vei termina de citit această carte, nu te vei mai gândi niciodată la umbra ta ca până acum.

În partea I, Deepak Chopra oferă o perspectivă ușor de înțeles asupra naturii noastre dualiste și o cale de revenire la natura noastră unitară. Un veritabil pionier al conceptului „minte-corp”, Chopra a transformat milioane de vieți prin învățăturile sale. Abordarea lui holistică referitoare la natura umbrei (aspectul nostru care divide) se va dovedi astfel clarificatoare și vindecătoare.

În partea a II-a voi prezenta personal o perspectivă asupra modului în care se naște umbra în fiecare dintre noi, perspectivă la baza căreia stă experiența mea de 15 ani în care am ținut cursuri și seminare pe acest subiect în întreaga lume. Voi insista astfel asupra rolului umbrei în viața noastră de zi cu zi. dar și asupra manierei în care ne putem asuma din nou puterea și strălucirea naturii noastre autentice.

În partea a III-a, Marianne Williamson ne prezintă o explorare

provocatoare a conexiunii care există între umbră și sufletul nostru. Renumită ca maestru spiritual la nivel internațional, Marianne ne ia practic de mână și ne călăuzește ca un ghid experimentat pe terenul accidentat al bătăliei dintre iubire și teamă.

Toți cei trei autori au ani de experiență în domeniul predării acestui subiect, motiv pentru care speră că îl vor clarifica o dată pentru totdeauna. Atât timp cât nu vom contracara forța umbrei noastre și nu îi vom integra înțelepciunea, aceasta va continua să facă ravagii în viața noastră. Atât timp cât nu ne recunoaștem propria vulnerabilitate și propriile comportamente greșite, noi ne sabotăm singuri succesul atunci când suntem pe punctul de a face un salt calitativ într-un domeniu al vieții noastre personale sau profesionale. În astfel de cazuri, umbra învinge întotdeauna. Ori de câte ori le vorbim copiilor noștri cu o mânăie disproporționată, cea care se manifestă prin noi este umbra. Ori de câte ori îi înșelăm pe cei dragi, umbra are de câștigat. Ori de câte ori refuzăm să ne acceptăm natura reală, umbra noastră devine mai puternică. Atât timp cât nu proiectăm lumina sinelui nostru real asupra întunericului impulsurilor noastre umane, noi dăm apă la moară umbrei noastre. Până când nu ne vom accepta așa cum suntem în realitate, efectul umbrei va continua să aibă puterea de a ne împiedica să fim fericiți. Dacă nu este recunoscută, umbra noastră ne împiedică să fim integri și să ne ducem la bun sfârșit planurile, determinându-ne să ne trăim doar pe jumătate viața. Speranța celor trei autori este de a aduce această umbră în lumină. Nu credem că a existat niciodată un moment mai bun în acest scop, căci trăim într-o epocă în care din ce în ce mai mulți oameni încep să se trezească și să înțeleagă lucrurile care până nu demult păreau extrem de dificil de explicat sau de realizat.

Lucrul cu umbra descris în această carte nu este un simplu proces psihologic sau intelectual, ci o soluție pentru toate problemele noastre rămase nerezolvate. El reprezintă o călătorie care îți va putea schimba pentru totdeauna viața și care transcende orice teorie psihologică, întrucât nu se referă la latura cunoscută a personalității, ci la cea întunecată. Fără aducerea în lumină a acestei laturi nimeni nu va putea trăi vreodată o viață plenară. Citind această carte, vei înțelege că niciun om nu este mai bun sau mai rău numai pentru că are o piele de o culoare diferită, o educație diferită, o altă orientare sexuală sau un trecut mai neobișnuit. Nu



există niciun om în această lume care să nu aibă o umbră. Dacă este luată în serios și înțeleasă, aceasta poate da naștere unei noi realități, unui nou mod de a ne privi pe noi înșine, de a ne crește copiii, de a ne trata partenerii, de a interacționa cu ceilalți membri ai comunității noastre, dar și cu celelalte națiuni (la nivel global).

Eu cred cu convingere că umbra este unul din cele mai mari daruri care ne stau la dispoziție. Cari Jung a numit-o „partenerul nostru de antrenament”<sup>41</sup>. Într-adevăr, ea este oponentul din noi înșine, care ne expune greșelile și ne ascute astfel talentele. Umbra este antrenorul nostru personal și ghidul care ne învață să ne descoperim adevărata măreție. Umbra nu reprezintă o problemă ce trebuie rezolvată sau un dușman ce trebuie învins, ci un sol fertil care trebuie cultivat. Dacă vom săpa în solul lui bogat, vom descoperi aici semințele spirituale ale individualității care am vrea să devenim. Speranța noastră sinceră este că vei face această călătorie, căci noi știm cel mai bine ce te așteaptă la capătul ei.

*Debbie Ford*

## **Partea I: Umbra - Deepak Chopra**

Atunci când oamenii aud vorbindu-se despre umbră sau despre latura întunecată a personalității umane, aproape nimeni nu contestă existența ei. Practic, nu există viață care să nu fi fost afectată de mânie sau de teamă. Știrile de la televizor prezintă natura umană în ipostaza ei cea mai teribilă, uitând, din păcate, de latura pozitivă a acesteia. Dacă suntem cinstiți cu noi înșine, trebuie să recunoaștem însă că impulsurile întunecate sunt libere să hoinărească prin mintea noastră oricând doresc, iar prețul pe care îl plătim pentru a fi un om bun (aspirație pe care o au, în esență, toți oamenii) este ținerea sub control a omului „rău” din interiorul nostru, care ar putea da totul peste cap.

Faptul că avem cu toții o latură întunecată îi face pe unii oameni să simtă nevoia unei intervenții, a unei terapii sau chiar a unei pastile,

eventual a unei confesiuni în fața preotului sau a unei confruntări cu propria noapte întunecată a sufletului. De îndată ce află că au o astfel de latură întunecată, toți oamenii își doresc să scape de ea. Deși există multe aspecte ale vieții în care o astfel de atitudine este corectă, cel al umbrei nu face parte dintre ele. Motivul pentru care umbra nu a putut fi rezolvată de atâtea mii de ani rămâne înconjurat în mister. Noi ne propunem să dezvăluim acest mister, căci numai înțelegerea ne poate ajuta să „rezolvăm” problema umbrei noastre. Așa se face că am împărțit partea I a acestei cărți în trei secțiuni. În prima dintre ele am cedat instinctului medicului din mine de a pune un diagnostic; în cea de-a doua voi oferi un remediu, iar în cea de-a treia le voi spune sincer pacienților care este prognoza pentru viitorul lor:

### **Ceața iluziei**

### **Calea de ieșire**

### **O nouă realitate, o nouă putere**

Prima secțiune (diagnosticul) descrie maniera în care apare umbra în viața noastră. Spre deosebire de alți autori, personal cred că umbra este o creație a omului, nu o forță cosmică sau un blestem universal. Secțiunea a doua (remediul) prezintă felul în care poți diminua efectele puterii ascunse a umbrei în viața ta de zi cu zi. În sfârșit, secțiunea a treia (prognoza) prezintă un viitor în care umbra nu mai există, și nu vorbesc aici numai de viața anumitor indivizi, ci de întreaga umanitate. Noi am creat împreună umbra care ne bântuie la ora actuală. În pofida fricii noastre și a refuzului de a recunoaște acest fapt, el reprezintă însăși cheia transformării noastre.

Dacă nu am face împreună parte integrantă din problemă, nu am avea nicio speranță de a o rezolva vreodată

## **CEAȚA ILUZIEI**

Dacă nu îți poți vedea propria umbră, trebuie să pornești în căutarea ei. Umbra se ascunde rușinată în cele mai întunecate alei, în pasaje secrete și în podurile pline cu stafii ale conștiinței noastre. A avea o umbră nu reprezintă un defect, ci ceea ce ne face compleți. Din păcate, puțini oameni sunt dispuși să accepte acest adevăr. De câte ori nu ți s-a întâmplat să

încerci să îi spui cuiva cu bună credință un adevăr despre el pentru ca acesta să îți riposteze acid: „Nu mai face pe psihanalistul cu mine“, sau ceva de același gen? Inconștientul li se pare oamenilor la fel de periculos ca și profunzimile oceanului, căci este la fel de întunecat și pare la fel de plin de monștri invizibili. Practic, nu există om care să nu păstreze în adâncurile conștiinței sale rămășițele idealurilor sale sfărâmate, care cândva i se păreau soluții ideale. Fiecare soluție prezintă o latură a umbrei.

Dacă pornești de la premisa că teama, mânia, anxietatea, violența și alte astfel de aspecte ale umbrei sunt rezultatul unei posesiuni demoniace, soluția constă în purificarea persoanei posedate. Demonii pot fi scoși prin ritualuri, purificarea corpului, post negru și alte austerități dificile. Acest concept nu este deloc unul primitiv și depășit. Milioane de oameni din întreaga lume continuă să creadă în el. Este imposibil să deschizi vreo revistă fără să găsești în ea o nouă metodă super-eficientă de purificare, o dietă care promite să te scape de poftă sau un test pentru găsirea partenerului ideal și pentru evitarea celor care nu ți se potrivesc. „Purifică-ți comportamentul“ este versiunea modernă a purificării de demoni care se practica în vechime.

O altă explicație a umbrei este cea a răului cosmic, care a fost dezlănțuit asupra lumii. Soluția naturală a acesteia este religia, ale cărei ritualuri permit alinierea cu binele cosmic în marea bătălie a acestuia cu răul cosmic. Pentru milioane de oameni, acest război este cât se poate de real și se extinde în toate domeniile vieții lor, de la tentația sexuală la avort,

Ia nașterea ateismului lipsit de Dumnezeu și la declinul patriotismului. Diavolul stă la originea tuturor tipurilor de suferințe și de păcate umane. Singurul care are puterea de a-l învinge pe Satan și de a ne mântui este Dumnezeu (sau zeii). Din păcate, este greu de spus dacă religia chiar înfrânge umbra sau o face și mai puternică prin trezirea puternicelor sentimente de vinovăție și de păcat, de rușine și de teamă în fața torturilor iadului care vor urma.

Din fericire, aceste două explicații ale laturii întunecate a omului, care au existat de când lumea, nu mai sunt singurele noastre opțiuni la ora actuală, când ne mândrim că am scăpat de superstițiile Evului Mediu. Oamenii îi pot întoarce astăzi spatele răului cosmic și își pot asuma responsabilitatea pentru ceea ce fac. Latura întunecată a omului este

privită la ora actuală ca o afecțiune, ca o ramură a sănătății mentale. Numărul tratamentelor și remediilor oferite astăzi pentru comportamentele anormale este uriaș. Dependenții sunt trimiși în programe de recuperare, cei anxioși și deprimati sunt trimiși la psihiatriu, iar cei care își pierd prea ușor cumpătul participă la programe de control al mâniei.

De ce rămâne totuși umbra neînvinsă în pofida acestor explicații, fiecare cu soluția ei?

Deși poate părea o perspectivă prea puțin atrăgătoare, realitatea este că primul pas către rezolvarea problemei umbrei constă în recunoașterea puterii acesteia. Natura umană include o latură autodistructivă. Când a vorbit pentru prima oară despre arhetipul umbrei, psihologul elvețian Cari Jung a afirmat că aceasta creează o ceață a iluziei care înconjoară șinele. Prinși în capcana acestei ceți, noi evadăm din propriul nostru întuneric, oferindu-i astfel umbrei o putere din ce în ce mai mare asupra noastră. Nu este niciun secret că viziunea lui Jung asupra arhetipurilor a devenit excesiv de intelectuală și de complicată. După părerea mea, puterea încăpățânată a umbrei nu este deloc complexă. În timp ce scriam acest paragraf am făcut o mică pauză, în timpul căreia am dat drumul la televizor. Am văzut astfel un interviu luat cunoscutului miliardar Warren Buffett pe tema ciclurilor economice ascendente și descendente.

- Credeți că va exista un nou val de falimente, care va conduce la o recesiune de proporții? I-l-a întrebat reporterul pe Buffett.

- Pot chiar garanta acest lucru, a răspuns Buffett.

Reporterul a clătinat din cap și a întrebat:

- De ce nu învățăm noi din lecțiile ultimei recesiuni? Iată unde ne-a condus lăcomia.

Buffett a zâmbit misterios:

- Lăcomia este de-a dreptul amuzantă pentru o vreme. Puțini oameni îi pot rezista. Oricât de departe a ajuns umanitatea din alte puncte de vedere, realitatea este că din punct de vedere emoțional ea nu s-a maturizat deloc. Oamenii au rămas aceiași.

Ca să sintetizăm, avem de-a face cu o umbră și cu problemele pe care le pune ea. Din cauza ceții iluziei, noi nu înțelegem că impulsurile noastre negative sunt autodistructive. Dimpotrivă, ele ni se par irezistibile, ba chiar amuzante. Așa se explică de pildă imensa popularitate a filmelor

care tratează subiectul răzbunării, de la dramele lui Shakespeare și până la westernuri sau la filmele moderne. Ce poate fi mai distractiv decât să îți dezlănțui mânia ascunsă, să îți distrugi dușmanul și să pleci triumfător? Umbra își exercită puterea asupra noastră tocmai prin prezentarea întunericului într-o formă deghizată, de lumină.

Toate marile tradiții ale înțelepciunii care au existat pe Pământ au prezentat această dilemă primordială. Creația are o latură întunecată. Distrugerea este inerentă naturii sale. Moartea întrerupe viața. Degradarea secătuieste vitalitatea. Răul știe să se prezinte într-o manieră atrăgătoare. În cele din urmă, ceața iluziei devine un loc chiar plăcut. Dacă încerci să privești realitatea în față, latura ei întunecată ți se poate părea copleșitoare și insuportabilă. Și totuși, în orice om există o forță opusă care poate contracara această latură. Din păcate, falimentul soluțiilor oferite până în prezent ne împiedică să sesizăm acest lucru. Ceața iluziei ne orbește. Privind dezastrele și ororile de la știri sau din filme, ne vine greu să credem că această forță chiar există în noi, că oamenii au avut dintotdeauna puterea de a găsi pacea, fericirea și eliberarea de întuneric.

Secretul rezidă în cuvântul „conștiință”. Atunci când aud această soluție, mulți oameni reacționează prin dezamăgire. Conștiința li se pare o soluție de mult uzată. Sunt atâtea decenii de când tot auzim de ea, încă din anii feminismului sau ai altor mișcări colective de eliberare. Conștiința superioară a fost fluturată ca stindard și prezentată ca o promisiune de foarte multe mișcări spirituale. Aproape că îți vine să arunci acest concept în tomberonul cu idealuri frânte, căci dincolo de toate încercările sincere de a eleva conștiința umanității, aceasta continuă să se confrunte astăzi mai mult ca oricând cu războaie, crime și violențe, la fel cum indivizii continuă să se confrunte cu aceleași temeri și dureri.

Am ajuns cu toții la o răscruce de drumuri. Fie conștiința trebuie aruncată la gunoi, alături de celelalte soluții care au dat greș, fie nu a fost folosită în mod corect. Personal, înclin să cred că al doilea răspuns este cel corect. Singura soluție de durată a laturii întunecate a naturii umane este conștiința superioară. Greșită este nu această soluție, ci aplicarea ei. Există nenumărate modalități de a vindeca sufletul, la fel cum există nenumărate tratamente alternative pentru cancer. Nimeni nu are însă suficient timp și suficientă energie pentru a le experimenta pe toate. Dacă dorești să ajungi la destinația dorită, este esențial să o apuci pe o cale corectă. În acest scop

este necesară însă o analiză mult mai completă a conceptului de umbră. Dacă îți vei aborda superficial propria umbră, aceasta va continua să persiste, întrucât ea nu reprezintă un dușman la fel de ușor de înțeles precum o boală, un demon sau chiar răul cosmic. Umbra reprezintă un aspect al realității absolut elementar, iar singura care se poate confrunta cu el este înțelegerea perfectă.

## ADEVĂRUL REALITĂȚII UNICE

Primul pas către înfrângerea umbrei constă în renunțarea la orice idee referitoare la înfrângerea ei. Latura întunecată a naturii umane se naște tocmai din luptă, din conflict și din război. De îndată ce începi să vorbești despre „înfrângerea” ei, ai pierdut deja bătălia. Ai căzut în capcana dualității binelui și răului. Din această perspectivă duală, nimeni și nimic nu poate pune capăt acestei dualități. Binele nu are și nu va avea niciodată puterea de a învinge pentru totdeauna răul. Știu că această concluzie este greu de acceptat. În viața fiecăruia dintre noi au existat în trecut acțiuni de care ne este rușine și cu toții ne confruntăm în prezent cu impulsuri cărora le opunem rezistență. Dovezile în această direcție abundă pretutindeni în jurul nostru. Avem de-a face zilnic cu o violență extremă. Războaiele și crimele devastează societăți întregi. Oamenii se roagă desperați unei puteri superioare pentru restaurarea luminii aspra întunericului.

Cei mai realiști au renunțat de mult să mai spere în învingerea răului de către latura pozitivă a oamenilor. Viața lui Sigmund Freud, unul dintre cei mai realiști gânditori care s-au confruntat vreodată cu psihicul uman, s-a apropiat de sfârșit exact când violența extremă a nazismului a devastat Europa. De aceea, savantul a ajuns la concluzia că civilizația umană nu poate exista decât cu un preț tragic. Noi trebuie să ne reprimăm instinctele sălbatice și atavice pentru a le putea controla. Oricât de mari ar fi eforturile noastre în acest scop, ne vom confrunta cu numeroase eșecuri. Lumea în care trăim este sfâșiata de o violență colectivă, la fel cum noi suntem sfâșiiați de propria noastră violență personală. Această analiză conduce la o resemnare teribilă. „Eul cel bun” nu are nicio șansă să trăiască într-o lume ordonată, plină de pace și de iubire, decât dacă „eul

cel rău“ este încătușat și întemnițat în întuneric.

Realistii știu însă că reprimarea este ceva rău în sine. Dacă încerci să îți reprimi mânia, teama, insecuritatea, gelozia și sexualitatea, umbra câștigă astfel mai multă energie și devine mai puternică. Ea poate distruge viața oricui.

Săptămâna trecută am primit un telefon de la o femeie care avea o nevoie disperată să găsească un loc în care să fie în siguranță. Soțul ei abuziv era un alcoolic cronic. Cei doi au încercat să rezolve ani la rând problema, dar după ce trecea printr-o perioadă de luciditate bărbatul cădea din nou pradă viciului și nu mai ieșea din beție pe perioade lungi, fapt care îl împiedica să lucreze și crea o veritabilă dramă în familia lui, lăsându-l cu un puternic sentiment de rușine atunci când reușea să iasă din ele. Ultima oară dispăruse de acasă timp de o săptămână, iar de această dată remușcărilor sale nu au mai găsit ecou în inima soției sale, care dorea să îl părăsească cu orice preț. În fața acestei decizii, reacția soțului a fost una de violență. El și-a lovit soția, care mi-a povestit că acest lucru nu s-a mai întâmplat niciodată până atunci. Pe lângă frustrarea și durerea ei, ea se temea acum pentru propria ei siguranță.

Pe termen scurt, tot ce poți face într-o asemenea situație este să dai un sfat despre adăposturi și despre grupurile de sprijin pentru femei, lucru pe care l-am și făcut. După ce am închis însă, m-am gândit ce s-ar putea face pe termen lung. Dependenții care se întorc la viciul lor sunt un numitor comun în peisajul psihologic. După părerea mea, ei reprezintă un exemplu extrem al unei situații mult mai frecvent întâlnite: cea a sinelui divizat. Din punctul de vedere al dependenților, separația dintre „eul cel bun“ și „eul cel rău“ nu mai poate fi rezolvată. În mod normal, tactica de lucru cu propria latură întunecată apare destul de ușor. Nu este deloc greu să îți negi comportamentele negative, să uiți de impulsurile tale nedemne, să îți ceri iertare pentru faptul că te-ai enervat și să te căiești pentru faptele tale rele. Dependenții nu se mulțumesc însă cu astfel de soluții ușoare. Impulsurile lor întunecate sunt mult mai dezlănțuite și nu pot fi controlate prin mecanismele obișnuite. Chiar și accesul la plăcerile obișnuite le este negat. Demonii din interiorul lor le subminează această plăcere și le-o perturbă. Ei nu se simt fericiți, iar mintea lor le reamintește încontinuu de slăbiciunea și de răutatea lor.

Să presupunem că descrierea de mai sus este în linii mari corectă. Ei

îi lipsesc totuși câteva ingrediente importante. De pildă, obișnuința joacă un rol important în fenomenul dependenței. La fel și modificările fizice ce se petrec în interiorul creierului. Cei care folosesc substanțe chimice își distrug astfel receptorii din creier, și implicit reacțiile normale la plăcere și la durere. Pe de altă parte, aceste aspecte fizice ale dependenței au fost foarte mult exagerate de-a lungul timpului. Dacă fenomenul dependenței ar fi în primul rând unul fizic, milioane de oameni nu ar bea alcool și nu ar folosi droguri doar ocazional, nu ar devini vreodată dependenți de acestea și nu și-ar cauza prea mult rău pe termen lung. Deși nu îmi propun să atac subiectul controversat al cauzelor dependenței, îndrăznesc să afirm că aceasta nu reprezintă o problemă izolată, ci doar o altă expresie a umbrei.

De aceea, noi nu putem trata o dependență fără a aborda mai întâi umbra și fără a o dezarma. De vreme ce ne dorim cu toții să facem acest lucru, îmi propun să revin la subiectul soțului alcoolic care s-a întors acasă după o dispariție de o săptămână. Acest comportament reprezintă o expresie a umbrei, similar temperamentului violent, prejudecăților rasiale, șovinismului sexual etc., chiar dacă la prima vedere acestea nu par să fie legate în vreun fel între ele. Aparent, un șef care practică hărțuirea sexuală nu manifestă același tip de comportament necontrolat ca o persoană care îi urăște suficient de mult pe homosexuali pentru a comite o crimă. Și totuși, umbra ne vorbește de un numitor comun. Ori de câte ori un aspect al sinelui este divizat și etichetat drept rău, ilicit, rușinos, vinovat sau greșit, umbra câștigă putere. Nu contează dacă latura întunecată a naturii umane se exprimă într-o manieră foarte violentă sau într-una mai blândă, tolerată de societate. Ceea ce contează în toate aceste exemple este că o parte a sinelui a fost ruptă de restul ansamblului.

Odată separat, fragmentul considerat „rău” pierde contactul cu nucleul central al sinelui, respectiv cu partea pe care o considerăm „bună” din cauză că ni se pare lipsită de violență, de mânie și de teamă. Această parte este șinele adult, egoul care s-a adaptat la cerințele societății și ale celorlalți oameni. La fel ca noi toți, și soțul alcoolic are un astfel de sine bun. Este chiar posibil ca acest sine să fie mai bun și mai acceptabil decât al multora dintre noi. Cu cât îți reprimi mai mult timp latura întunecată, cu atât mai ușor îți este să îți construiești o personalitate mai bună și mai luminoasă (de unde și surpriza vecinilor care afirmă adeseori în fața echipelor de televiziune, după o crimă odioasă, că ucigașul „părea un om



atât de cumsecade”).

Când am vorbit cu ea la telefon, femeia mi-a spus că soțul ei a fost de mai multe ori în diferite centre de reabilitare. Uneori, tratamentul a părut să dea rezultate pe ti perioadă mai lungă de timp, dar chiar și în timpul perioadelor lui de luciditate, bărbatul respectiv a continuat să se simtă mizerabil, fiind în permanență speriat că va cădea din nou pradă viciului. Oricât de mult s-ar fi luptat însă cu tentația, mai devreme sau mai târziu aceasta îl prindea din nou în ghearele ei. În timpul victoriilor sale temporare, umbra nu dispărea, ci aștepta liniștită să îi vină din nou rândul.

Odată, când soțul ei se afla într-o perioadă de abstenență, iar transpirațiile sale nocturne și delirul care îl cuprinsese deveniseră insuportabile, soția sa s-a dus la un medic și l-a implorat să îi dea un medicament ca să îi aline simptomele.

Din păcate, a nimerit peste un realist încăpățânat, care a refuzat-o, spunându-i:

- Lasă-l să se dea cu capul de pereți. Aceasta este singura speranță pentru el. Dacă îi vei reduce cu ceva suferința, nu îl vei ajuta cu nimic.

La prima vedere, acest sfat poate părea de bun simț, dar fenomenul datului cu capul de pereți este binecunoscut în cercurile dependenților, fiind considerat extrem de riscant. Când nu mai rezistă, umbra se poate dezlănțui prin cele mai extreme forme de autodistrugere. Practic nu există limită pentru suferințele pe care le poate crea subconștientul, iar oamenii sunt extrem de fragili. Dependenții și toți cei căzuți în mrejele umbrei sunt orbiți de ceața iluziei. În interiorul acestei ceți nu există altceva decât pofta de a avea o doză și teroarea în fața gândului de a nu o primi.

Atunci când această călătorie periculoasă către fundul oceanului abisal reușește, motivul este risipirea ceții. Dependentul începe să aibă gânduri cu adevărat realiste, de genul: „Eu sunt mai mult decât dependența mea. Nu vreau să pierd totul din cauza ei. Teama poate fi depășită. A sosit timpul să mă las”. În astfel de momente de claritate, puterea de vindecare este rezultatul lucidității. Individul iese pentru , o clipă din capcana comportamentului autodistructiv și sesizează cât de irațional este acesta. Atunci când este lucid, șinele se adună și se percepe limpede, nu deformat.

*Tu nu ai decât un singur sine. Acesta este adevăratul tău eu, iar el*

*transcende binele și răul.*

Atunci când conștiința redevine unitară, umbra își pierde puterea. Când nu te mai consideri divizat, tot ceea ce vezi în toate direcțiile ești tu însuși. Nu mai există compartimente ascunse, pivnițe, celule de tortură sau peșteri în care să te ascunzi. Conștiința se percepe pe ea însăși. Aceasta este funcția ei de bază, din care se vor naște cândva, așa cum vom vedea, un nou sine și chiar o lume nouă.

## UMBRA COLECTIVĂ

Marea realizare a lui Jung nu a fost identificarea conceptului de umbră, și nici chiar teoria arhetipurilor pe care a lansat-o. Principala lui descoperire a fost aceea că toate ființele umane împărtășesc același sine. Întrebarea „Cine sunt eu?” depinde de întrebarea „Cine suntem noi?” Ființele umane sunt singurele creaturi care își pot crea un sine. De fapt, ele chiar sunt obligate să facă acest lucru, întrucât el este cel care le permite să aibă un punct de vedere personal și o perspectivă unică asupra lumii. Fără un sine, creierul nostru ar fi bombardat de nenumărate imagini senzoriale care nu ar avea niciun sens pentru noi. Copiii mici nu au încă un sine, motiv pentru care își petrec primii trei ani creându-și-l, adică structurându-și personalități și preferințe, temperamente și interese. Orice mamă poate depune mărturie că timpul în care copilul ei nu reprezintă decât o *tabula rasa* este minim, sau poate nu există deloc. Noi nu intrăm în această lume ca receptori pasivi ai informațiilor exterioare, ci în calitate de creatori dornici de manifestare. Când șinele individual, cu nevoile, convingerile, impulsurile, dorințele, visele și temerile sale devine perfect structurat, lumea din jur capătă dintr-odată sens. „Eu și al meu” nu există decât cu un singur scop: de a ne conferi un statut personal în această lume.

Așadar, noi avem cu toții un sine, și suntem dispuși să ne apărăm cu orice preț dreptul lui de a exista. Creația noastră rămâne însă fragilă. Cu toții am trecut prin crize existențiale cum ar fi moartea unei persoane dragi sau vestea că suferim de o boală gravă. Astfel de crize care ne atacă bunăstarea ne atacă simultan simțul sinelui. Dacă îți pierzi casa, banii sau consoarta, acest eveniment exterior transmite sinelui tău fiori de îndoială și de teamă. În orice moment în care simți că lumea în care trăiești se

destramă, ceea ce se destramă de fapt este identitatea ta (sinele tău) și încrederea sa că poate înțelege realitatea. Egoul (personalitatea) este extrem de fragil(ă) și are nevoie de timp pentru a se reface după un astfel de eveniment traumatic.

Dat fiind că nu suntem conștienți de maniera în care ne-am creat acest sine de care ne cramponăm apoi cu atâta disperare, el ne poate oferi mari surprize. Freud i-a uimit la culme pe savanții timpului său atunci când a afirmat că șinele uman are o dimensiune ascunsă în care există dorințe și impulsuri pe care adeseori noi nici nu le recunoaștem. După ce a devenit principalul discipol al maestrului, Jung și-a dat seama că mentorul său a greșit când a afirmat acest lucru. Inconștientul nu este individual, ci colectiv. Atunci când un individ simte impulsuri și dorințe pe care nu le înțelege, acestea provin din întreaga istorie a umanității. În viziunea lui, fiecare dintre noi suntem conectați la un „subconștient colectiv”, după cum l-a numit el. Ideea că noi ne-am creat un sine separat și perfect izolat este o iluzie. În realitate, noi am accesat imensul rezervor al tuturor aspirațiilor, impulsurilor și miturilor umane. Ei bine, acest conștient comun este exact sălașul umbrei.

Unii oameni sunt mai sociabili, alții mai puțin, dar nimeni nu poate ieși complet din șinele colectiv. Pronumele „noi” este numitorul comun care ne reamintește în permanență că niciun om nu este o insulă. Jung a cercetat ceea ce se ascunde sub suprafața socială, pentru a revela astfel dimensiunea ascunsă a pronumelui „noi”. Termenul de subconștient colectiv este mai degrabă unul tehnic, șinele comun pe care îl împărtășim cu toții fiind absolut esențial pentru supraviețuirea noastră. Să luăm câteva exemple în această direcție. Noi depindem de subconștientul colectiv atunci când:

- Avem nevoie de sprijinul familiei sau al prietenilor noștri apropiați;
- Ne alăturăm unui partid politic;
- Ne oferim ca voluntari pentru o activitate de caritate sau comunitară;
- Ne înrolăm pentru a lupta pentru țara noastră sau când o apărăm într-un alt fel;
- Ne identificăm cu naționalitatea noastră;
- Gândim în termenii: „noi contra lor”;

- Un dezastru petrecut în altă parte ne afectează personal; Suntem cuprinși de teamă ca urmare a unei isterii colective.

Deși toată lumea încearcă să se desprindă de acest „noi”, acest lucru este deocamdată imposibil. Spre exemplu, noi dorim să fim considerați americani, dar nu niște americani „răi” (urâți de restul lumii). Simpatizăm alte grupuri etnice, dar ne simțim diferiți de ele și de regulă mai buni. Dacă trecem printr-o criză, ne dorim ca familia să ne fie alături, deși în alte ocazii insistăm asupra necesității de a ne păstra individualitatea și viața separată de familie. Coaliția dintre „eu” și „noi” nu este deloc una comodă.

Jung a făcut ca ea să devină chiar mai incomodă. Când vine vorba de umbra colectivă, oamenii se luptă să iasă de sub incidența ei (societatea nu va înceta niciodată să se îndrepte către direcții pe care le dezaprobam). Acest lucru este însă chiar mai greu decât să ieși de sub influența familiei, care nu reprezintă decât primul nivel al sinelui colectiv, cel pe care îl sesizăm cel mai ușor. De pildă, cu ocazia Sărbătorii Recunoștinței orice om își poate anunța familia că s-a schimbat și că nu mai dorește să fie tratat ca un adolescent rebel sau ca un copil răsfățat de cinci ani. Din păcate, familia a investit mult prea mult în imaginea pe care și-a cultivat-o în legătură cu el pentru renunța cu una cu două la ea. Interesul ei este să păstreze vechea imagine, nu să accepte identitatea pe care și-o reclamă cel în cauză. Ei bine, societatea este chiar mai dură în această privință, nefiind deloc înțelegătoare.

Ea și-a înfipt cârligele invizibile în noi toți. Spre exemplu, orice om poate deveni un pacifist în timp de război. Este alegerea lui, dar ea nu îl extrage automat din umbra colectivă, respectiv din furia, prejudecățile, resentimentele, vechile dureri și latura întunecată a naționalismului care conduc la războaie. Cine știe? Poate că există o „memorie rasială” chiar dacă acest concept este discreditat la ora actuală, întrucât ne face să ne simțim extrem de neconfortabil. În mod similar, milioane de oameni se simt neconfortabil atunci când sunt acuzați de „răspuns tipic masculin sau tipic feminin”. Astfel de acuzații sexiste sunt extrem de contestate la ora actuală, dar ele țin de subconștientul colectiv, care ne ține pe toți în mrejele sale. La prima vedere un cetățean poate părea extrem de diferit de altul, dar la nivelul subconștientului colectiv cei doi pot fi întru totul conectați, la fel ca cele două capete ale aceluiași baston.

Chestiunea rămânerii sau ieșirii din subconștientul colectiv este problema centrală a umbrei colective. Ea dă naștere la numeroase întrebări legate de viața de zi cu zi:

Ce obligații sociale am?

Care este datoria mea patriotică?

Cât de conectat sunt cu alți oameni?

Ce le datorez celor mai puțin norocoși decât mine?

Pot schimba în vreun fel această lume?

Mintea conștientă nu poate răspunde integral (și de multe ori nu poate răspunde deloc) la astfel de întrebări. Sub suprafața conștiinței roiesc impulsuri, prejudecăți, frustrări, dorințe, temeri și amintiri colective care fac parte integrantă din noi pentru simplul motiv că „noi” reprezintă identitatea noastră în egală măsură cu „eu”.

## CE DOVEZI EXISTĂ?

Mult timp conceptul de subconștient colectiv a rămas o simplă teorie care i-a intrigat pe savanți, lipsită însă de prea multe dovezi care să o susțină. Nimeni nu punea la îndoială faptul că orice om are o latură întunecată, dar explicația lui Jung ar fi putut fi o simplă invenție intelectuală, ce-i drept genială. Dovezile au început să se acumuleze abia recent, dar nu au făcut decât să aprofundeze și mai tare misterul. Spre exemplu, se știe de mult timp că dacă un om devine singur și izolat, așa cum se întâmplă adeseori cu văduvele bătrâne, riscul de boală și de moarte crește prin comparație cu cazul persoanelor cu conexiuni sociale puternice. O căsnicie fericită te face întotdeauna mai sănătos. La început această descoperire a fost greu de acceptat, întrucât cercetătorii din domeniul medicinei nu vedeau nicio conexiune între minte și corp. Cum ar putea ști inima sau o celulă precanceroasă ce simte omul? A fost nevoie să fie descoperite așa-numitele molecule-mesageri pentru a demonstra că cerebelul traduce toate emoțiile prin secreția de substanțe chimice echivalente. Atunci când aceste molecule-mesageri ajung în fluxul sanguin și invadează sutele de miliarde de celule, fericirea sau nefericirea omului sunt transmise inimii, ficatului, intestinelor și rinichilor.

Peste noapte, medicina minții și corpului a căpătat astfel o bază

științifică „reală”, căci nimic nu pare mai real în ochii oamenilor de știință decât substanțele chimice. Jung a mers însă mult mai departe, emițând ipoteza că fericirea sau nefericirea pot fi împărtășite de întregi grupuri de oameni. De ce izbucnește un război în Irak sau în Ruanda? Explicațiile ar putea avea de-a face cu feudele tribale și cu convingerile sectare. Sunt oare acestea înmagazinate în subconștientul colectiv, sau există pur și simplu milioane de părinți care le spun copiilor lor să păstreze resentimentele ancestrale? Nu are niciun rost să clătinăm din cap și să afirmăm că acest tip de comportament este barbar și necivilizat. Realitatea este că cele mai mari băi de sânge din întreaga istorie a umanității s-au produs în timpul celor două războaie mondiale, când au murit milioane de soldați cât se poate de civilizați. Unii dintre ei scriau poezii, alții cântau la pian sau știau greaca ori latina. După ce războaiele s-au încheiat, Europa a privit retroactiv ce s-a întâmplat și a ajuns la concluzia că măcelul s-a datorat unui val de nebunie colectivă. Realitatea este însă că războiul a fost provocat de oameni vestiți pentru inteligența și pentru luciditatea lor. Alții au protestat, dar au fost închiși sau trimiși pe prima linie a frontului, culme a ironiei tragice care a ucis mulți dintre omenii care urau cel mai tare războiul și care nu își doreau altceva decât să îl împiedice.

La fel ca și conștientul, inconștientul are un scop, și anume să își perpetueze existența. Într-un faimos experiment social făcut la Universitatea Stanford, psihologii au creat artificial condiții de închisoare pentru a înțelege mai bine cum îi tratează paznicii pe prizonieri. Un număr de studenți a fost împărțit în două grupe, unii jucând rolul paznicilor, iar ceilalți pe cel al prizonierilor. Studenților li s-a acordat o libertate totală de a-și juca rolul așa cum doresc. Experimentul a trebuit întrerupt după numai câteva zile, întrucât studenții care jucau rolul paznicilor au început în scurt timp să îi abuzeze grav pe prizonieri, umilindu-i și chiar agresându-i sexual. Acest lucru i-a uluit pe organizatorii experimentului, care au creat teoria „merelor bune în containere rele”.

Vechiul mod de gândire le spunea psihologilor că un singur mărstricat poate forța un întreg grup să își asume un comportament greșit. Bunul simț ne spune că un lider de bandă își poate sili adepții pasivi să comită cele mai atroce crime. Faimoasele farse pe care și le fac adeseori studenții merg nu de puține ori prea departe tocmai din cauza acestor

mere stricate. Experimentul de la Stanford a demonstrat însă exact opusul acestei teorii. Toți participanții erau studenți foarte buni la o universitate de prestigiu. Comportamentul lor aberant nu a avut drept cauză faptul că erau mere stricate, ci s-a datorat faptului că au fost puși într-un mediu care a facilitat ieșirea la suprafață a forțelor întunecate din conștiința lor. Practic, psihologii au creat un incubator pentru umbră, care a condus la nașterea violenței în grup.

Umbra poate apărea la suprafață într-un anonimat complet, așa cum se întâmplă atunci când indivizii își pierd identitatea într-o mare mulțime. Această pierdere a individualității devine cu atât mai mare dacă nu există niciun fel de consecințe pentru acțiunile rele. Absența legii și ordinii amplifică acest efect, la fel ca și permisiunea de a acționa în afara moralității normale. Dacă mai există și figuri autoritare care incită mulțimea la un comportament agresiv, promițându-i derogarea de la orice pedeapsă, umbra se dezlănțuie și mai abitir. La toate acestea se adaugă și alți factori agravanți, cum sunt: sărăcia, analfabetismul și vechile conexiuni tribale, precum și orice mod de a gândi de genul: „noi contra lor“.

Atunci când vorbesc de apariția umbrei în acest context, mă refer la orice fel de patologie de masă. Experimentul de la Stanford explică abuzurile făcute la închisoarea Abu Ghraib din timpul războiului din Irak. Orice ghetou este un exemplu de mediu „stricatu în care există mere „bune“. De aceea, nu ar trebui să considerăm clasa mai puțin privilegiată inferioară din punct de vedere moral. Distrugerea ecosistemului reprezintă o formă de violență îndreptată împotriva planetei. La ea participă inclusiv oameni buni care fac lucruri foarte rele pentru simplul motiv că li s-a acordat permisiunea și sunt conștienți că nu riscă nicio pedeapsă (cu excepția efectelor colective ale deteriorării mediului exterior cărora trebuie să le facem față cu toții). Atunci când se trezesc din comportamentul lor greșit, oamenii par confuși și dezorientați. Violența la care s-au datat li se pare un vis încețoșat, chiar dacă au participat la orori precum războiul sau genocidul. Așadar, umbra ne ține în chingile ei prin două mecanisme: ea ne menține inconștienți, după care erupe cu o putere incredibilă ori de câte ori dorește.

Poate că te întrebi: „Ce au toate acestea de-a face cu mine?“ Marea majoritate a oamenilor nu au participat la o dezlănțuire a umbrei de genul

cele de la Abu Ghraib. De aceea, în loc să îi înțelegem pe soldații care și-au abuzat prizonierii, noi căutăm țapi ispășitori pe care să îi pedepsim, căci explicația merelor stricate ni se pare mai ușor de acceptat. Și totuși, este suficient să ieșim cu mașina pe stradă pentru a elimina în aer nu mai puțin de nouă kilograme de dioxid de carbon, gaz cu efect de seră care pune în pericol viața pe întreaga planetă. Dacă ne-am pune mintea la nivel societal, noi am putea eradica acest rău în doar câțiva ani. Soluțiile există deja pe hârtie, de la mașini ecologice și până la combustibili alternativi. Atunci de ce nu le exploatăm? Deoarece este mult mai ușor să rămânem inconștienți.

Scepticii au dreptate să afirme că toate acestea nu dovedesc încă existența subconștientului colectiv. Ce dovezi concrete există că membrii societății sunt conectați prin fire invizibile, dincolo de cuvinte și de presiunile semenilor lor? La ora actuală a apărut un nou domeniu al sociologiei numit „contagiunea socială”, un fenomen profund misterios care ar putea schimba tot ceea ce gândim în legătură cu comportamentul nostru. Știm cu toții cum apar modele și trendurile. Cineva face ceva nou, cum ar fi să trimită un SMS, să renunțe la MySpace pentru Twitter sau să joace un nou joc video, și peste noapte toată lumea îl imită. Nimeni nu știe de ce anumite comportamente se răspândesc cu atâta viteză, la fel ca un virus. Ce anume îi determină pe oameni să acționeze la fel?

Această chestiune devine de interes medical acut dacă dorești să oprești un grup de oameni de la un comportament dăunător, de pildă să îi convingi pe tineri să nu mai fumeze sau să împiedici populația unei țări să devină obeză. Cele mai avansate cercetări în acest domeniu au fost făcute de doi cercetători de la Harvard, Nicholas Christakis și James Fowler, a căror carte recentă, *Conectați*, a fost recenzată într-un articol din revista *New York Sunday Magazine*. Christakis și Fowler au analizat datele din cel mai mare studiu național referitor la bolile cardiace, care a analizat comportamentul a trei generații de oameni din Framingham, Massachussetts. Cercetătorii au studiat 5.000 de oameni și cele 51.000 de conexiuni sociale ale acestora cu membrii familiilor lor, cu diferiți prieteni și colegi.

Prima lor descoperire a fost că dacă o persoană se îngrășa, începea să fumeze sau se îmbolnăvea, membrii de familie și prietenii apropiați aveau tendința să facă același lucru, într-o proporție mai mare de 50%.



Acest lucru a confirmat un principiu al sociologiei cunoscut de zeci de ani: comportamentul uman este contagios. Cu toții am experimentat acest lucru prin presiunile pe care le-am simțit din partea semenilor noștri sau prin observarea aspectelor comportamentale „genetice”. Inversul acestei afirmații este la fel de adevărat. Dacă te însoțești de oameni sănătoși, ai automat tendința să adopți un comportament sănătos. Nu este, însă vorba numai de sănătate. Practic, orice comportament este contagios. Spre exemplu, un student care stă într-o cameră de cămin cu colegi studioși și cu note mari are tendința să își îmbunătățească notele ca urmare a asocierii cu ei.

A doua descoperire a cercetătorilor Christakis și Fowler a fost însă mult mai misterioasă. Cei doi au descoperit că legăturile sociale pot sări o verigă. De pildă, dacă persoana A este obeză și cunoaște persoana B, care nu este obeză, un prieten al lui B are cu 20% mai multe șanse să fie obez, iar un prieten al acestuia cu 10% mai multe șanse. Acest „al treilea grad al conexiunii” se referă la orice tip de comportament. Astfel, un prieten al unui alt prieten te poate predispune către fumat, către nefericire sau către singurătate. Statisticile dovedesc acest lucru, chiar dacă tu nu l-ai cunoscut niciodată pe prietenul prietenului tău.

Descoperirile lui Christakis și Fowler sugerează că există fire conectoare invizibile care străbat întreaga societate. Gândește-te puțin la implicațiile acestui lucru (dacă cercetările lor vor fi confirmate inclusiv de alți savanți). Conceptul de subconștient colectiv a fost creat acum mai bine de un secol de către Jung. Să fi intuit oare Jung existența firelor conectoare invizibile cu mult timp înainte de descoperirea lor propriu-zisă? Dar nu aceasta este întrebarea cea mai importantă. Ce fel de conexiuni pot exista în lumea invizibilă, fără ca oamenii să le bănuiască existența și care se transmit de la unii la alții fără măcar ca ei să își vorbească sau să se cunoască?

Chestiunea este extrem de complexă, iar noi ne aflăm abia la începutul înțelegerii acestui mister. Noile cercetări legate de contagiunea socială sugerează faptul că există o minte unică ce coordonează nu doar modele și trendurile generale, sau imitarea semenilor, ci și cunoașterea de la distanță a acțiunilor celulelor cerebrale de către alte celule cerebrale, ceea ce explică de ce doi gemeni aflați la distanță de mii de kilometri unul de celălalt pot ști ce face celălalt în momentul respectiv. Aceste fire

conectoare invizibile arată că subconștientul colectiv este activ în foarte multe domenii ale vieții. Contagiunea socială stârnește valuri deoarece se bazează pe date științifice, iar posibilitatea de a împărtăși cu toții aceeași minte poate schimba din temelii religia, filozofia și chiar semnificația vieții în general.

În aceste condiții, devine evident că umbra însăși este una colectivă. Toți oamenii contribuie la crearea ei, ori de câte ori rămân inconștienți. Există nenumărați oameni care transmit mesaje de teamă crezând că fac un lucru bun. Toți patrioții care își apără țara se așteaptă să fie onorați și lăudați. Triburile care se luptă unele cu altele cred cu convingere că trebuie să facă acest lucru pentru a supraviețui. Noi opunem rezistență umbrei noastre și îi negăm existența datorită îndoctrinării la care am fost supuși și hipnozei generate de condiționarea socială. Experiențele din copilărie ne reamintesc în permanență din subconștient că „cutare lucru este bun, cutare lucru este rău, cutare lucru este divin, iar cutare lucru este diabolic”. Toate societățile sunt structurate pe o astfel de îndoctrinare. Ceea ce uităm noi este că în acest fel creăm un sine colectiv. În cazul în care copiii ar fi învățați de mici să devină conștienți de umbra lor, împărtășindu-și deschis sentimentele negative, iertându-se pe ei înșiși pentru că nu sunt „cuminți” tot timpul, învățând cum să se elibereze de impulsurile lor agresive prin canale sănătoase, daunele provocate societății și ecosistemului ar fi mult diminuate.

## CREATORII UMBREI

Chiar dacă nu i-ai studiat pe Freud și pe Jung, din cauza lor tu ai moștenit un sine diferit. Este imposibil astăzi să te gândești la natura umană fără să realizezi că aceasta reprezintă un mister foarte profund. La fel ca vârful aisbergului, numai o fracțiune infimă din realitatea ființei tale este vizibilă în lumea fizică. Nevăzut și adeseori ignorat, sufletul uman reprezintă un loc al tuturor ambiguităților, contradicțiilor și paradoxurilor. Acest lucru este cât se poate de normal, căci manifestările sale sunt experiențele noastre în această lume a dualității și a contrastelor. Nimeni nu poate avea o experiență în absența contrastelor de tip lumină și umbră, plăcere și durere, sus și jos, înainte și înapoi, cald și rece. Dacă nu ar exista

aceste diviziuni, nu ar exista nici o manifestare. Conștiința nu ar fi altceva decât un câmp infinit și gol, la fel ca un deșert. Noi am fi conștienți de toate lucrurile simultan, dar de nimic în particular.

Pentru a putea avea o manifestare, noi avem nevoie de energii opuse. Așa se explică de ce dușmanii expliți pot deveni aliați impliți. Spre exemplu, Osama bin Laden și George Bush s-au cocreat unul pe celălalt. La prima vedere ei au fost dușmani, dar pe un nivel invizibil ei au fost aliați. Acest principiu este general. Orice om are nevoie de dușmanii lui pentru a fi cel care este. Jung a avut curajul de a sesiza faptul că noi avem nevoie de latura noastră întunecată pentru a fi cei care suntem. Adevărul este că rasa umană nu ar fi putut evolua fără subconștientul colectiv. Oamenii și-au transmis unii altora descoperirile prin aceste fire invizibile care îi unesc, și îndeosebi descoperirile legate de sine.

Antropologia fizică a demonstrat că odată cu *homo sapiens* a apărut o parte nouă a creierului, cortexul, dedicată funcțiilor superioare. El este cel care ne permite să raționăm, să iubim și să ne manifestăm compasiunea. Religia s-a născut odată cu cortexul, care a dat naștere conceptelor de rai și de iad. Fără creierul superior oamenii nu ar fi putut inventa niciodată matematica, cititul și scrisul, sau artele.

În aceste condiții, oamenii de știință au trăit un șoc atunci când au descoperit rămășițele omului din Neanderthal și au constatat că acesta nu numai că avea un cortex uriaș, dar că el era chiar mai mare ca al nostru. Și totuși, oamenii din Neanderthal au vânat în Europa animale mari timp de 400.000 de ani, o perioadă de două ori mai lungă decât cea în care a existat pe pământ *homo sapiens*, creându-și o singură unealtă: o suliță grea cu un vârf de piatră ascuțită. În pofida cortexului lor uriaș, ei nu au putut descoperi niciodată o altă unealtă. Nu au fost capabili nici măcar să inventeze o suliță mai ușoară, care să poată fi aruncată. Pe întreaga perioadă în care au existat, ei s-au folosit exclusiv de sulițele lor grele, cu care își atacau prăzile (mamuți sau lei de peșteră, pe care îi loveau cu armele lor). Nu este de mirare că aproape toate scheletele de oameni din Neanderthal prezintă fracturi multiple ale oaselor. Este evident că acele animale mari reacționau, și totuși timp de aproape o jumătate de milion de ani acei oameni primitivi nu au fost capabili să își imagineze că ar fi mult mai sigur dacă și-ar construi niște sulițe mai ușoare pe care să le poată arunca de la distanță.

Singura concluzie pe care o putem trage este că evoluția umanității nu a depins de creierul oamenilor, ci de mintea pe care au împărtășit-o aceștia. La nivelul subconștientului oamenii au continuat să învețe, dar într-un ritm foarte lent. *Homo sapiens* și-a folosit creierul pentru sarcini infinit mai complexe decât strămoșii săi. După ce unul dintre ei și-a imaginat că poate construi arme mai bune, viața oamenilor a devenit mult mai ușoară. Agricultură a înlocuit vânătoarea și culesul fructelor sălbatice. Pe măsură ce viața oamenilor a devenit mai complicată a apărut limbajul, iar oamenii au devenit capabili să schimbe între ei idei.

Cu alte cuvinte, Jung a descoperit locul secret în care se petrece întreaga acțiune. Subconștientul colectiv este biblioteca minții, depozitul tuturor experiențelor din trecut ale umanității, la care noi avem acces. Nimeni nu a putut da vreodată un răspuns singular la întrebarea: „Cine sunt eu?” Șinele uman este fluid și se află într-o schimbare continuă. El include propriul sine, dar și șinele pe care îl împărtășim cu toți ceilalți oameni. Spre exemplu, studiile au indicat că cerebelul oamenilor care se pricepe la calculatoare și care joacă jocuri video își dezvoltă căi neuronale noi, pe care ceilalți oameni nu le au.

Dacă dorim să ne descoperim șinele real, noi trebuie să pătrundem în lumea umbrei și în fluxul ei constant. Până acum acest demers li s-a părut oamenilor extrem de periculos, sperându-i de moarte. La începutul faimosului său film *Hamlet*, Laurence Olivier a rostit următoarele cuvinte: „Aceasta este povestea unui om care nu s-a putut hotărî.” Hamlet avea dovada că unchiul său i-a ucis tatăl pentru a pune mâna pe coroana Danemarcei. El avea toate motivele din lume să încerce să se răzbune, dar nu a putut face acest lucru. Periculoasa călătorie în ținutul umbrei, în care domnesc răzbunarea și omorurile, amenința însăși existența lui Hamlet, noblețea și educația lui civilizată. În cele din urmă, prințul a acceptat să facă această călătorie periculoasă, dar aceasta l-a condus la dezgust, dispreț de sine, pierderea iubirii și încercarea de a se sinucide, reacții tipice atunci când te confrunți cu monștrii din adâncuri. În final, când este ucis el însuși, Hamlet își acceptă soarta cu ușurare și cu un calm nepământesc. După părerea mea, cuvintele pe care Laurence Olivier ar fi trebuit să le rostească la începutul filmului ar fi trebuit să fie: „Aceasta este povestea unui om care s-a temut de propria sa umbră.”

Așadar, este important să înțelegem că umbra este o creație a

omului, făurită în subconștientul colectiv. Ura adresată dușmanilor (ieri erau comuniștii, astăzi sunt teroriștii) nu are nimic de-a face cu natura umană. Noi am moștenit această ură. Ea se naște din umbră, respectiv din experiențele altor oameni din trecut. Unul din principalele instrumente ale umbrei este crearea conceptului de „ei”, oameni diferiți de „noi”. „Ei” doresc să ne facă rău și să ne ia tot ce avem. Spre deosebire de noi, ei nu sunt întru totul umani. De aceea, avem dreptul să ne luptăm cu ei și să îi distrugem. Acesta este principalul arhetip al umbrei, care modelează mințile a milioane de oameni, supraviețuind generație după generație în detrimentul gândirii raționale.

Ființele umane au creat în mod conștient civilizații vaste în care și-au continuat evoluția, dar la nivel inconștient au acumulat o istorie care transcende cu mult experiențele singulare acumulate de un om sau de altul, în orice epocă a istoriei. Ceea ce noi numim „eu” este într-o măsură mult mai mare decât credem: „noi”.

Dovezile pot fi găsite chiar în organismul nostru. Sistemul nostru imunitar este un proiect colectiv. Chiar sub osul stern se află o glandă numită timus, care produce anticorpii necesari pentru a rezista în fața atacurilor virusurilor și microorganismelor. Atunci când ne naștem, timusul nu este bine dezvoltat. În primul an de viață imunitatea copilului depinde de cea a mamei. Timusul crește și se dezvoltă până la vârsta de 12 ani, când atinge mărimea sa maximă, după care începe să se micșoreze. În timpul perioadei de creștere, timusul oferă corpului anticorpii pentru toate bolile cunoscute până atunci de rasa umană, chiar dacă organismul nu se îmbolnăvește propriu-zis de aceste boli. Moștenirea imunității este colectivă. Simultan, fiecare dintre noi contribuim cu informații noi la această moștenire, pe măsură ce ne confruntăm cu alte boli.

Acest exemplu demonstrează că noi nu avem un corp fizic separat. Corpul nostru participă la un proiect colectiv care nu se încheie niciodată. Aș fi putut lua și alte exemple care să demonstreze acest lucru, cum ar fi evoluția creierului, dar în ultimă instanță totul se reduce la ADN. Genele noastre înregistrează istoria dezvoltării umane la nivel fizic. Chiar dacă genetica nu ne-a dezvăluit încă toate secretele genomului uman, personal cred că următoarea mare revelație nu va fi una fizică, ci una referitoare la suflet. Prima noastră sarcină când vom ajunge pe acest nivel va fi să ne reînnoim sufletul. Era umbrei nu se poate sfârși decât dacă vom alege

unitatea în locul separării. Practic, soarta sinelui divizat se află în mâinile fiecăruia dintre noi.

## PROCESUL CONTINUĂ

Cum s-a născut umbra? Impulsul către separație a creat un contrast (și un război) între lumină și întuneric. Când această separație devine patologică, ea se manifestă prin mânie, ură, invidie și ostilitate. Sufletul uman ajunge să se simtă astfel simultan divin și diabolic, sacru și profan, sfânt și păcătos. În tradițiile înțelepciunii orientale există un proverb care spune că păcătosul și sfântul nu sunt decât două note pe aceeași claviatură. Păcătosul are un viitor, iar sfântul are un trecut în care rolurile lor sunt inversate. Iubirea interzisă și cea necondiționată sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Orice monedă are un cap și o pajură, la fel cum orice curent electric circulă între un pol pozitiv și unul negativ.

La fel ca în cazul electricității, viața nu are nicio salvare dacă una dintre polarități nu trimite un curent către cealaltă. Cine înțelege acest lucru realizează automat faptul că umbra este ceva normal. Ea nu este altceva decât impulsul către separație, în timp ce impulsul divin este cel care caută unitatea. În mod evident, opțiunea de a crea o umbră s-a dovedit cândva irezistibilă. Ea ne-a permis să dobândim acest sine uman, acest eu familiar care poate fi deopotrivă bun și rău. De fapt, nu avem de-a face cu niciun mister. Adevăratul sine misterios apare atunci când ne punem întrebarea dacă puterea creatoare a sinelui poate fi folosită pentru crearea unității, nu a diviziunii.

Separarea a fost o călătorie fascinantă. Egoul i-a condus pe oameni într-o excursie nebună, care a oscilat între cele mai cumplite tragedii și cel mai înalt extaz. Sufletul nostru, acest loc al tuturor contradicțiilor, paradoxurilor și ambiguităților, s-a luptat contant între cele două impulsuri, cel divin și cel diabolic. Oamenii nu sunt dispuși să renunțe însă la niciunul din aceste două aspecte. Cu toții îi simpatizăm în secret pe „băieții răi” (sau pe „fetele rele”). Atunci când îi spui cuiva că este un „drăcușor”, aproape că îi faci un compliment.

Privind însă lucrurile dintr-o altă perspectivă, noi am rătăcit până acum prin ceața iluziei. În loc să ne exercităm puterea pentru a ne crea

șinele dorit, noi am moștenit în mod pasiv un sine divizat, cu toate suferințele și conflictele acestuia. De îndată ce iei decizia că „eu și al meu este conceptul care te definește, pericolele generate de separație devin inevitabile. Nu poate exista un Dumnezeu fără un diavol.

De fapt, ce este diavolul? Nimic altceva decât umbra mitologică, îngerul căzut, dar care s-a născut ca înger divin, într-o traducere liberă, cuvântul diavol înseamnă „divinul care nu se simte bine“. Concluzia este șocantă: nu poate exista un Univers atât timp cât nu există un întuneric ce contrastează cu lumina. La prima vedere, acest contrast nu sună foarte pasionant, dar de îndată ce a explodat în universul vizibil, el a produs un rezultat incredibil de dramatic: o hologramă vie a binelui și a răului. Nu există niciun atom și nicio particulă subatomică în întregul Univers care să nu facă parte integrantă din această dramă a opușilor, începând de la sarcinile electrice și terminând cu bătălia dintre Dumnezeu și Satana.

Universul vizibil ne-a oferit scenariul pentru evoluția noastră; cel invizibil ne-a oferit un suflet. De fapt, cele două merg mână în mână, fiind unul și același lucru. Orice schimbare făcută pe nivelul sufletului generează o schimbare în lumea exterioară, care nu este altceva decât oglinda sufletului. Nimeni nu este obligat să moștenească vechea dramă în care sufletul căzut și păcătos se luptă să ajungă din nou la lumină, succesul său nefiind deloc garantat. Drama spirituală stă la baza călătoriei nebune a egoului. Ea transformă întreaga lume într-un teren de joacă pentru forțele binelui și răului, respectiv pentru păcat și mântuire, pentru tentație și corectitudine etc. Conceptul de creare a unui suflet nou, și implicit a unei vieți noi, este deopotrivă ciudat și pasionant.

Impulsul către separație ne-a oferit realitatea pe care o cunoaștem. Ce impuls ne poate conduce în acest caz către o realitate nouă? Să îi spunem impulsul holografic. Este vorba de impulsul care transcende detaliile și care tânjește către unitate. El creează un cadru tridimensional în care interiorul și exteriorul fuzionează și devin una. Majoritatea oamenilor au văzut holograme create de laser. Oricât de fragmentată ar fi o astfel de hologramă, lumina laserului poate recrea imaginea de ansamblu, într-o manieră aproape magică. Cu alte cuvinte, fragmentarea nu poate împiedica păstrarea totalității. În mod similar, atunci când suntem preocupați de fragmentele existenței noastre zilnice (de micile noastre cumpărături, de gătit, de muncă, de distracție, de preferințele și de

antipatiile noastre și de o sută de alte astfel de alegeri personale), mintea noastră proiectează de fapt o hologramă în care ne integrăm. În realitate, noi trăim într-o totalitate. Impulsul holografic nu poate fi distrus sau anihilat. Chiar dacă privim înjur și nu ne place nimic din lumea noastră personală sau ne simțim prinși în capcana unor relații ori a unor situații dificile, noi avem puterea de a ne crea o hologramă complet nouă. Desigur, aceasta presupune un sine complet nou. O astfel de schimbare nu se poate petrece succesiv, ci dintr-odată. Este infinit mai ușor să crezi o totalitate nouă decât să îți schimbi realitatea actuală pas cu pas.

Dacă dorim ca această schimbare să fie holistică, noi trebuie să operăm pe nivelul creației holistice. Există un exercițiu fascinant care oferă un indiciu referitor la acest proces. Închide ochii și imaginează-ți o experiență vizuală foarte vie, cum ar fi un apus de soare tropical sau un vârf înzăpezit de munte. Poți alege orice imagine, dar ea trebuie să fie foarte vie și detaliată. În continuare, imaginează-ți un gust preferat, cum ar fi cel de ciocolată sau de cafea.

Scufundă-te din ce în ce mai mult în această senzație, până când ajungi să o simți efectiv. Treci apoi la un sunet care îți place, apoi la o textură minunată, cum ar fi catifeaua, iar în final la un miros sublim, cum ar fi cel de trandafir sau cel de liliac.

După ce ți-ai imaginat aceste cinci experiențe senzoriale, deschide ochii. Te asigur că vei rămâne uimit de ceea ce vei vedea. Dintr-odată, lumea obișnuită ți se va părea incredibil de vie. Culorile ei vor deveni mai strălucitoare. Aerul va părea să vibreze. Toți cei care încearcă experimentul de mai sus descriu aceste efecte, fapt care demonstrează o dată în plus că dezvoltarea percepțiilor interioare determină automat schimbarea lumii exterioare. Acest indiciu ne trimite către unul din cele mai profunde secrete spirituale: puterea de a modifica subit realitatea. Această putere nu este vizibilă la suprafața vieții, motiv pentru care oamenii se simt constrânși de condițiile lor exterioare. Ea nu poate fi accesată decât pe nivelul sufletului, nivel pe care impulsul holografic poate crea orice.

Jung a vorbit despre *subconștientul* colectiv, și nu despre *conștientul* colectiv, exact din acest motiv. Oamenii au creat în mod colectiv această lume, fără a ști însă ce fac. Iată principalele ingrediente pe care le-au folosit ei. Printre altele, observă evoluția de la primul factor, care pare



inofensiv, la ultimul, care este profund autodistructiv:

**Secretul:** Noi am învățat să nu vorbim despre impulsurile noastre elementare și despre visele noastre.

**Vinovația și rușinea:** De îndată ce impulsurile elementare și visele noastre au devenit ascunse, noi am început să ne simțim rușinați și vinovați pentru ele.

**Judecata:** Toate lucrurile care ne fac să ne simțim rușinați și vinovați ni se par automat rele.

**Acuzația:** Dorim să aflăm cine este responsabil pentru durerea pe care o simțim.

**Proiecția:** Așa se nasc țapii ispășitori, cum ar fi dușmanii pe care îi urâm sau o forță demoniacă invizibilă.

**Separarea:** Noi facem tot ce ne stă în puteri pentru a ne separa de această forță demoniacă. Dușmanii sunt întotdeauna „ceilalți”, de care trebuie să ne ferim și împotriva cărora trebuie să luptăm.

**Lupta:** Proiecția nu a condus la dispariția totală a durerii. De aceea, noi ne aflăm într-o stare constantă de conflict „interior împotriva exteriorului”.

Așa cum poți vedea, umbra este alimentată din plin de acest mecanism, iar noi suntem veritabili maeștri ai manipulării acestor ingrediente. De fapt, suntem chiar dependenți de ele, deși rezultatele lor sunt războaiele, violența, crimele și lupta nesfârșită, ca să nu mai vorbim de efectele dezastruoase ale credinței într-un rău cosmic prezent în lumea noastră. Soluția acestei probleme este procesul invers celui de creare a umbrei. Noi nu avem de-a face cu un monstru al lui Frankenstein care a crescut mai puternic decât creatorul său. Umbra este o regiune a psihicului nostru. De aceea, în ea nu poate exista nimic care să nu poată fi anihilat de noi. În loc să îi permitem umbrei să ne victimizeze, noi trebuie să ne asumăm responsabilitatea și să ne folosim de adevărata noastră funcție de creatori.

## CALEA DE IEȘIRE

Aș dori să recapitulez concluziile de mai sus în trei fraze: *oriunde te-ai afla, tu trăiești în dualitate. Umbra te-a înconjurat cu o ceață a iluziei. Cea mai importantă și cea mai dăunătoare iluzie este cea a sinelui tău divizat.*

Să examinăm acum această problemă la nivel personal, pentru a vedea dacă diagnosticul pus este corect.

Dacă privești astăzi sau într-o altă zi în jurul tău, este posibil să nu sesizezi umbra. Pentru cei mai mulți dintre oameni, viața de zi cu zi nu are nimic patologic. Deși experții afirmă că abuzurile casnice și sexuale sunt mult mai răspândite decât se admite la modul general, iar depresiile și celelalte boli asociate cu anxietatea continuă să crească într-un ritm alarmant, oamenii obișnuiți preferă să ignore cu desăvârșire latura întunecată a naturii umane. De aceea, este foarte important să înțelegem că umbra nu este o amăgire. Tot ceea ce ne face să rămânem inconștienți este o consecință a umbrei, căci aceasta este locul în care se ascund toate durerile și toate stresurile. Marile izbucniri sociale de violență au loc numai atunci când stresul social nu mai poate fi reprimat. În mod similar, violența domestică se petrece atunci când stresul personal nu mai poate fi controlat. Pe scurt, prețul rămânerii în inconștiență este foarte ridicat.

Să mergem însă pe un nivel încă și mai personal. Tu te folosești chiar acum de forțele utilizate de-a lungul anilor pentru crearea umbrei colective. Subconștientul poate părea o mare amorfa, un haos întunecat în care coexistă impulsuri, dorințe, pofte, secrete și tabuuri, dar acestea pot fi separate și clasificate. Iată o schemă edificatoare în această direcție:

### **„Eu și umbra mea”**

Ca orice altceva în viață, crearea umbrei reprezintă un proces. Nimeni nu își propune în mod deliberat să amplifice puterea umbrei, dar contribuim cu toții la acest lucru. Umbra crește ori de câte ori:

*Păstrezi un secret față de tine însuși sau față de o altă persoană.* Secretele îi oferă umbrei materia primă de care are nevoie. În această categorie intră inclusiv negarea, amăgirea deliberată, teama de expunerea adevărului legat de propria ființă și condiționarea inoculată într-o familie disfuncțională.

*Cultivi un sentiment de rușine sau de vinovăție.* Nimeni nu este perfect, dar dacă te simți rușinat pentru greșelile tale sau vinovat pentru imperfecțiunile tale, tu îi dai apă la moară umbrei.

*Te acuzi pe tine însuși sau acuzi pe altcineva, spunându-i că greșește.* Dacă nu găsești o altă metodă de a scăpa de rușine și de vinovăție, este foarte ușor să te acuzi pe tine însuși sau să dai vina pe altcineva. Acuzația

și judecata nu este altceva decât vinovăție ascunsă sub o mască morală menită să îi deghizeze durerea.

*Simți nevoia să dai vina pe altcineva.* Dacă ai ajuns la concluzia că durerea ta interioară are o cauză morală, nu vei avea nicio problemă în a acuza pe altcineva, considerându-l inferior ție.

*Îți ignori slăbiciunile personale, criticându-i în schimb pe cei din jur.* Acesta este procesul proiecției, pe care foarte mulți oameni nu îl înțeleg așa cum trebuie. Ori de câte ori încerci să explici o situație atribuindu-i-o lui Dumnezeu sau diavolului, tu aplici procesul proiecției. La fel și atunci când îi identificezi pe „ceilalți”<sup>1</sup>, adică pe oamenii răi care ți-au cauzat toate problemele. În cazul în care consideri că problema este legată de „altcineva”<sup>14</sup>, înseamnă că îți proiectezi propria teamă, în loc să îți asumi responsabilitatea pentru ea.

*Te separi de ceilalți.* Dacă ai ajuns să crezi că lumea este împărțită între „ei” și „noi”, ești tentat automat să consideri că tabăra ta este cea bună, iar tabăra opusă este cea rea. Această izolare amplifică teama și suspiciunea, care alimentează la rândul lor umbra.

*Te lupți ca să ții răul sub control.* La capătul acestui ciclu, oamenii sunt convinși că răul îi amenință de pretutindeni. În realitate, creatorii iluziei ajung să fie amăgiți astfel de propria lor creație. Pe acest nivel, umbra a căpătat deja o putere imensă.

Am făcut așadar primul pas pentru înlăturarea puterii umbrei, prin expunerea procesului care o alimentează. Avem de-a face cu o spirală descendentă care începe cu convingerea că trebuie să păstrezi anumite secrete, ce se transformă apoi în surse de rușine și de vinovăție. Așa apare judecata de sine. Procesul este dureros și insuportabil, așa că ești tentat să dai vina pe altcineva. Spirala te conduce astfel la izolare și la negare. Când ajungi să te lupți cu răul și cu păcatul, ești deja foarte departe de unicul lucru care te-ar putea elibera, și care nu are nimic de-a face cu mântuirea de diavol. Acest lucru este înțelegerea faptului că tu ai creat singur acest proces, prin propriile tale decizii. De aceea, dacă dorești să te eliberezi de el, tot ce trebuie să faci este să iei deciziile opuse.

Personal, am împărțit aceste decizii în patru categorii, pentru a ușura astfel înțelegerea lor, și implică a pașilor ce trebuie urmați:

1. Nu mai face proiecții.
2. Detașează-te și abandonează-te.

3. Nu te mai judeca singur.
4. Reconstruiește-ți corpul emoțional.

Aceste decizii elementare pot fi luate de orice om. Din păcate, marea majoritate a oamenilor iau de regulă deciziile opuse. Umbra ne-a convins să îi învinovățim mai degrabă pe ceilalți decât să ne asumăm responsabilitatea pentru acest proces. Ea ne șoptește la ureche că nu merităm să fim iubiți și respectați. Umbra promovează teama și mânia ca reacții naturale în fața vieții. Aceste alegeri sunt dezastruoase, dar le-am căzut cu toții pradă. Ele au ajuns să ne sufoc astfel bucuria de a trăi. De aceea, nimic nu este mai urgent decât să inversăm acest proces, și cu cât vom face mai rapid acest lucru, cu atât mai bine.

## **Pasul 1: Nu mai face proiecții**

Jung afirmă că umbra ne spune să ne ignorăm slăbiciunile și să le proiectăm asupra celorlalți oameni. Astfel, pentru a evita să simțim că nu suntem suficient de buni, noi preferăm să considerăm că ceilalți oameni nu sunt suficient de buni.

Există nenumărate exemple în această direcție. Unele sunt triviale, dar altele țin de viață și de moarte. Astfel, starletele de cinema sunt criticate că au slăbit prea mult, în timp ce întreaga națiune tinde să devină obeză. Mișcările anti-război sunt denunțate ca anti-patriotice, în timp ce toată lumea plătește taxe pentru a ucide cetățenii unei alte țări care nu a făcut niciun rău Americii. Toți oamenii se folosesc de mecanismul proiecției pentru a evita să privească în ei înșiși.

Urmărește să înțelegi că proiecția este doar un mecanism de autoapărare inconștient. Tiparul proiecției este următoarea afirmație: „Nu pot recunoaște că simt acest lucru, așa că îmi voi imagina că tu ești cel care îl simte.” Spre exemplu, dacă nu ești conștient de propria ta mânie, este ușor să etichetezi un grup ca fiind violent și să te temi de el. Dacă simți impulsuri sexuale pe care le consideri tabu, cum ar fi atracția față de o persoană de același sex sau gânduri de infidelitate, ești tentat să atribui aceste impulsuri altor persoane.

Proiecția este extrem de eficientă. Ea conduce la o falsă acceptare de sine, bazată pe sentimentul că: „Eu sunt în regulă; ceilalți nu sunt.” Adevărata acceptare de sine îi include întotdeauna și pe ceilalți oameni.

Atunci când te simți bine în pielea ta, nu ai niciun motiv să critici pe altcineva.

## Tu practici proiecția?

Iată formele clasice pe care le poate lua proiecția:

**Superioritatea:** „Știu că sunt mai bun decât tine.

Ar trebui să îți dai seama de acest lucru și să îl recunoști”.

**Injustiția:** „Este nedrept că mi se întâmplă aceste lucruri rele” sau „Nu merit acest lucru”.

**Aroganța:** „Sunt prea mândru ca să îmi bat capul cu tine. Simpla ta prezență mă irită”.

**Spiritul defensiv:** „Mă simt atacat de tine, așa că nu am de gând să te ascult”.

**Acuzația:** „Eu nu am făcut nimic. Este vina ta”.

**Idealizarea altor oameni:** „Tata a fost un zeu pe pământ”, „Mama mea a fost cea mai bună mamă din lume”, „Bărbatul cu care mă voi mărita va fi un erou”.

**Prejudecățile:** „Cutare face parte din grupul respectiv, și știi foarte bine cum sunt acești oameni”, sau „Fii atent. Astfel de oameni sunt periculoși”.

**Gelozia:** „Te gândești să mă înșeli. Simt acest lucru”.

**Paranoia:** „Toată lumea are ceva cu mine” sau „Sesizez o conspirație chiar dacă nimeni altcineva nu o sesizează”.

Ori de câte ori manifesti o astfel de atitudine, înseamnă că manifesti cu un sentiment inconștient (ascuns în umbră) cu care refuzi să te confrunți. Iată câteva exemple clasice:

**Superioritatea** ascunde sentimentul că ești un ratat sau că ceilalți oameni te-ar respinge dacă ar ști cine ești cu adevărat.

**Injustiția** ascunde sentimentul de păcat sau că ești de regulă singurul vinovat.

**Aroganța** ascunde o mânie acumulată de mult timp, în spatele căreia se află de regulă o durere cu rădăcini adânci.

**Spiritul defensiv** ascunde sentimentul că ești nedemn și slab. Dacă nu te-ai apăra de ceilalți atacându-i, te-ai ataca pe tine însuși.

**Acuzația** ascunde sentimentul că ești vinovat și că ar trebui să îți fie rușine de tine.

**Idealizarea celorlalți oameni** ascunde sentimentul că ești un copil slab și neputincios, care are nevoie să fie protejat și îngrijit.

**Prejudecățile** ascund sentimentul că ești inferior și că meriți să fii respins.

**Gelozia** ascunde propriul impuls de a-ți înșela partenerul sau senzația de inadecvare sexuală.

**Paranoia** ascunde o anxietate copleșitoare, cu rădăcini profunde.

După cum poți vedea, proiecția este infinit mai subtilă decât pare la prima vedere. Nu întâmplător, ea reprezintă poarta de acces către umbră, o poartă dureroasă, întrucât ceea ce percepi ca fiind greșelile altora sunt de fapt propriile tale sentimente față de tine însuși. La modul ideal, ar trebui să nu mai condamni și să nu mai judeci pe nimeni. În realitate, anihilarea umbrei reprezintă întotdeauna un proces (nu se poate realiza dintr-odată). Pentru a înceta să mai proiectezi trebuie să înțelegi mai întâi că faci acest lucru, să intri în contact cu sentimentele tale ascunse sub suprafața conștiinței și să te reconciliezi cu ele.

**Privește ceea ce faci:** îți este ușor să recunoști atunci când aplici proiecția? Unul dintre indicii este negativitatea.

Proiecția nu este niciodată neutră. Ea se manifestă ca o energie negativă, deoarece sentimentele pe care le ascunde sunt întotdeauna negative. Acest lucru ne poate fi de folos. Orice om știe când este furios sau anxios. Acestea sunt sentimente specifice umbrei. Ori de câte ori îți direcționezi mânia asupra unei alte persoane sau ori de câte ori vezi pretutindeni motive de teamă (respectiv, când trăiești o stare de spirit negativă), tu ai de-a face cu un exemplu clar de proiecție. Sper că îți dai seama de diferența care există între sentimente și proiecția lor: mânia poate fi uneori utilă, dar direcționarea ei asupra unei alte persoane (prin acuzaarea acesteia) nu este niciodată. Societatea își dorește să îi acuzi pe ceilalți oameni, căci la baza ei stă gândirea de tip: „Noi contra lor“. Așa se explică vocea pe care o auzi uneori în minte și care îți spune că trebuie să se termine odată cu „ei“ - cu teroriștii, cu comuniștii fără Dumnezeu, cu

dealerii de droguri, cu criminalii sau cu pedofilii. Practic, lista poate continua la nesfârșit. De aceea, în loc să crezi toate motivele care ți se spun pentru a-i acuza pe „ei” și pentru a-i condamna pentru greșelile lor (motive care, între noi fie vorba, pot fi valabile), mai bine apuc-o pe o altă cale. Privește-te pe tine însuși și întreabă-te pentru ce te învinovățești.

Odată, faimosul maestru spiritual indian Krishnamurti ținea un discurs, când cineva din sală s-a ridicat și i-a pus o întrebare:

- Eu doresc să fie pace în lume, a spus acesta. Detest războiul. Ce pot să fac în această direcție?

- Încetează să mai fii cauza războiului, i-a răspuns Krishnamurti.

Omul a rămas șocat.

Bine, dar eu nu militez pentru război, a spus el, ci pentru pace.

Krishnamurti a clătinat din cap.

- În interiorul tău sălășluiește cauza tuturor războaielor. Violența ta ascunsă și negată este cea care conduce la toate tipurile de războaie, indiferent dacă se petrec acasă la tine, între diferite comunități sau între națiuni.

Răspunsul maestrului nu a fost unul confortabil, dar eu cred că a fost corect. Înțelepții care au scris Vedele au proclamat încă de atunci că: „Tu nu te afli în această lume. Lumea se află în interiorul tău”. Dacă acest lucru este adevărat, înseamnă că întreaga violență din lume se află în interiorul nostru. Înainte de apariția conceptului științific de umbră, această afirmație părea foarte mistică. Cine înțelege însă că participă la marele sine colectiv realizează că orice impuls de mânie, de teamă, de agresiune sau de violență face legătura între el și subconștientul colectiv.

Știu că nu este deloc simplu să te surprinzi ori de câte ori simți o stare negativă de spirit. Negarea este un mecanism foarte puternic. Umbrei îi place să se ascundă. Atunci când idealizezi pe cineva, făcându-ți din el un erou pe care îl consideri perfect, este greu să îi mai vezi imperfecțiunile. Acestea există însă, căci această fantezie a perfecțiunii unei alte persoane ascunde întotdeauna un sentiment profund de inferioritate personală. Dacă vei consulta însă frecvent schema proiecțiilor, îți va fi mai ușor să te surprinzi atunci când aplici acest mecanism de autoapărare.

*Intră în contact cu propriile tale sentimente. Ori de câte ori*

constați că proiectezi un sentiment asupra unei alte persoane, intră în contact cu el. Nu mai amâna acest lucru, căci poarta oportunității se închide foarte rapid. Înainte de a se închide însă există o deschidere. Altfel spus, înainte de a aplica un mecanism de autoapărare, tu simți ceea ce nu dorești să simți.

Iată un exemplu pe care mi l-a dat un tânăr. Acesta mi-a spus că a fost foarte sărac când era elev, dar avea prieteni bogați, care obișnuiau să îl invite la masă. Intr-o seară, pe când stăteau la masă, el s-a gândit să spună o anecdotă.

- Vă mai amintiți când am fost cu toții la Londra vara trecută? i-a spus el gazdei sale. Tu și soția ta vă certați pe marginea drumului, în timp ce eu stăteam lângă voi. Erați prea ocupați să țipați unul la celălalt, așa că nu ați observat o camionetă care a oprit în spatele vostru. Pe unul din pereții ei laterali scria: „Blue Tantrum”. Cred că a fost vorba de o sincronicitate.

Ceilalți oaspeți au dat din cap și au murmurat, iar conversația a trecut la alte subiecte. Soția gazdei l-a tras însă pe tânăr deoparte și l-a întrebat:

- Ce ți-a venit să ne umilești în halul acesta?

- Bine, dar nu v-am umilit, a protestat el. Nu am făcut decât să spun o poveste care mi s-a părut interesantă.

- Amintește-ți de momentul de dinainte de a spune povestea, l-a provocat femeia. Ce ai simțit atunci?

Tânărul a dat din umeri:

- Nimic. Pur și simplu, prin minte mi-a trecut această poveste.

- Nu, i-a spus femeia. În acel moment ai avut un impuls malițios. Prin minte nu ți-a trecut o poveste oarecare, ci una umilitoare pentru noi.

Nu foarte mulți oameni au capacitatea de a face astfel de analize de moment. Spre creditul tânărului, confruntarea a funcționat. Iată ce mi-a povestit acesta:

- Nu m-am apărat automat. M-am interiorizat și am constatat că gazda mea avea dreptate. În acel moment m-am simțit invidios. Eram invitat la o masă bogată, cu alimente pe care eu nu îmi puteam permite să le cumpăr. Pe un anumit nivel al conștiinței mele, mă simțeam umilit, și știam că nu pot face nimic pentru a schimba această stare de lucruri.

Exemplul de mai sus ilustrează perfect calitățile de care ai nevoie



pentru a înțelege ce sentimente se ascund în interiorul tău: luciditate, deschidere interioară, onestitate și curaj. Cu alte cuvinte, dacă în momentul în care simți o emoție negativă nu te oprești ca să te întrebi: „De ce simt acest lucru?”, este ca și cum le-ai întoarce spatele lucidității, deschiderii interioare, onestității și curajului, lăsând astfel umbra să câștige.

***Reconciliază-te cu sentimentele tale.*** Dacă ai înțeles ce sentimente se ascund în conștiința ta, ai mai multe opțiuni. Poți fie să reprimi aceste sentimente înapoi în întunericul din care au ieșit la suprafață, fie să te învinovățești singur pentru că nu ești un om bun, fie să ataci sentimentele respective, fie să te lamentezi sau să îți ceri scuze pentru ele. Din păcate, niciuna din opțiunile de mai sus nu este productivă. Ele nu fac decât jocul umbrei, amplificând și mai tare sentimentul nedorit și facându-l și mai indezirabil.

Poate părea ciudat, dar și sentimentele au sentimente. Dat fiind că fac parte integrantă din tine, ele știu când sunt dorite sau nu. Teamă cooperează cu tine ascunzându-se; mânia cooperează pretinzând că nu există. Cum poate fi vindecat însă un sentiment nedorit atunci când acesta nu cooperează? Doar prin reconcilierea cu el, iar această reconciliere este cât se poate de simplă. Nu trebuie să faci altceva decât să recunoști sentimentul respectiv. Atât. Nu este nevoie de o confruntare dramatică, nici de un catarsis. Este suficient să simți ceea ce simți, indiferent dacă este vorba de teamă, de mânie, de invidie, de agresivitate sau de orice altceva, și să îți spui: „Te văd. Tu mi aparții mie.” Nu trebuie nici măcar să te simți bine pentru că ai acest sentiment nedorit. Avem de-a face cu un proces. Teamă și mânia vor reveni. La fel și celelalte emoții ascunse. Ori de câte ori vreuna dintre ele iese la suprafață, recunoaște-o. În timp, mesajul tău va deveni din ce în ce mai clar. Sentimentele tale nedorite nu se vor mai simți atât de nedorite.

De îndată ce se va petrece acest lucru, ele vor începe să îți relateze povestea lor. Fiecare sentiment ascunde o poveste: „Eu am apărut pentru următorul motiv/” Fii deschis și ascultă povestea lor. Toate traumele pe care le-ai suferit în trecut, de la accidente de mașină și până la respingerea în iubire, de la pierderea unei slujbe la o notă proastă obținută la școală - rămân depozitate în umbră. Acestea sunt „datoriile emoționale

ale trecutului\*4, după cum le numesc unii psihologi. Pentru a plăti aceste datorii, tot ce trebuie să faci este să asculți povestea pe care o au de spus sentimentele tale. Să spunem că această poveste sună astfel: „Nu am depășit niciodată faptul că nu am reușit să fiu admis în echipa de baseball” sau „Mă simt vinovat pentru că am luat bani din portofelul mamei”. Multe astfel de povești își au originea în copilărie, întrucât copilăria este terenul ideal pentru învățarea vinovăției, rușinii, resentimentelor, inferiorității și celorlalte emoții negative primare pe care le purtăm apoi cu noi întreaga viață.

Dacă ai ascultat povestea sentimentelor tale, accept-o. Spune-ți că ai avut un motiv valabil pentru a te crampona de negativitate. Practic, nu ai avut de ales, întrucât aceasta a fost depozitată în secret și a rămas ascunsă. De aceea, nu ai greșit cu nimic. Vechile sentimente negative au rolul de a te proteja de repetarea viitoare a acelorași răni. De aceea, reconciliază-te cu ele, iar ele se vor transforma în sentimente pozitive. Teamă nu s-a cramponat de tine pentru a-ți face rău, ci pentru că a fost convinsă că trebuie să te pună în gardă pentru a nu fi rănit din nou (pentru a nu fi respins din nou de o fată, pentru a nu fi certat din nou de părinți, pentru a nu fi concediat din nou etc.). Realitatea este însă că aceste lucruri nu se vor mai repeta niciodată, cel puțin nu în același fel ca prima oară.

Nu încerca să îți reciclezi aceste vechi sentimente, oricât de tentant ți s-ar părea acest lucru. Atunci când suntem prinși într-o situație neplăcută, noi suntem tentați să căutăm în vechea noastră trusă cu sentimente și să scoatem din ea mânia sau anxietatea. Prin reciclarea acestor emoții nu facem însă decât să reiterăm trecutul.

Nimeni nu mai trebuie să ne protejeze de o copilărie demult trecută. Chiar dacă trecem printr-o situație similară cu cea din trecutul îndepărtat, noi suntem deja supraprotejați, căci nu avem un singur motiv pentru a ne fi teamă, ci zeci de motive. Pentru ca nu cumva să le uităm, noi participăm la teama colectivă de dușmani, de crime, de dezastrele naturale și așa mai departe. În aceste condiții, reconcilierea cu motivele tale de frică, de mânie și de agresivitate nu-ți poate face niciun rău, căci psihicul tău își aduce oricum aminte de lucrurile pe care trebuie să le știe.

Dacă ai învățat să te ferești de proiecție, merită să îți pui următoarea întrebare: de ce simți nevoia să te aperi? Răspunsul la această întrebare este esențial, căci pune în discuție însuși motivul existenței umbrei.

## **Pasul 2: Detașează-te și abandonează-te**

De ce este atât de greu să ne detașăm de emoțiile noastre negative? Motivele sunt multiple. Mai întâi de toate, emoțiile negative nu reprezintă decât vârful aisbergului. De aceea, atunci când ne enervăm sau când devenim anxioși, emoțiile care ies la suprafața conștiinței nu se compară nici pe departe cu cele care rămân ascunse în umbră. În al doilea rând, negativitatea este lipicioasă. Ea se agață de noi la fel de tare cum ne agățăm noi de ea. Acesta reprezintă mecanismul ei de supraviețuire. Sentimentele cred că au dreptul de a exista. La fel ca și noi, ele își justifică existența, oferindu-ne motive și construindu-și o poveste convingătoare. Cu toate acestea, nu este foarte greu să te detașezi de negativitate. Totul este să știi cum.

Procesul începe prin recunoașterea sentimentelor personale, oricât de nedorite ar fi acestea, și prin aducerea lor la suprafață. Am vorbit deja de acest pas. Urmează detașarea propriu-zisă de negativitate. Acest act trebuie să fie echilibrat, întrucât noi dorim să ne asumăm responsabilitatea („Această emoție îmi aparține”), dar fără a ne identifica prea tare cu ea („Această emoție este una cu mine”). Negativitatea nu este niciodată una cu noi dacă ne cunoaștem șinele real, care transcende umbra. De aceea, noi trebuie să considerăm orice reacție negativă un fel de alergie sau de gripă, ceva neplăcut, dar numai pentru moment. O alergie ne aparține, dar nu este una cu noi. O gripă ne face să ne simțim mizerabil, dar asta nu înseamnă că suntem noi înșine mizerabili.

Dacă vei descoperi mai multe modalități de a te dezlipi de negativitate, vei deveni din ce în ce mai detașat de ea. Următoarele afirmații au efecte pozitive în acest sens:

„Voi trece și de această situație. Nu va dura de-a pururi”.

„M-am mai simțit așa și altădată. Mă pot descurca”. „Nu mă voi simți mai bine dacă îmi voi vărsa nervii pe altcineva”.

„Nimeni nu câștigă vreodată jocul acuzațiilor”. „Exprimarea acestor sentimente mă va conduce la regret și la vinovăție”.

„Pot să am răbdare. Să vedem dacă reușesc să mă liniștesc puțin”.

„Nu sunt singur. Pot suna pe cineva ca să mă ajute să trec de această pasă proastă”.

„Eu sunt mult mai mult decât sentimentele mele”.

„Stările de spirit vin și pleacă, chiar și cele mai proaste dintre ele”.

„Știu cum să mă centrez”.

Dacă îți repeți aceste afirmații și îți cultivi credința în ele, vei învăța să te descurci din ce în ce mai bine. Cum le poți transforma în realitate? Dorindu-ți acest lucru. Trebuie să îți dorești sincer să fii detașat, centrat, răbdător și conștient de sine. Ori de câte ori îți manifesti această intenție, tu te aliniezi practic cu vibrația detașării. Invers, atașamentul excesiv conduce la amplificarea negativității. Acest lucru se întâmplă atunci când gândești în termenii:

„Mă simt oribil. Nu merit acest lucru. De ce eu?” „Cineva trebuie să plătească. Nu mi-am făcut cu mâna mea acest lucru”.

„Pe cine mi-aș putea descărca nervii?”.

„Situația mă scoate din minți”.

„Nimeni nu mă poate ajuta”.

„Ce aș putea face pentru a-mi distrage atenția, astfel încât această emoție să dispară?”.

„Am nevoie de un calmant pentru a mă liniști”.

„Ceilalți ar face bine să se ferească din calea mea, căci mă simt mizerabil”.

„Doresc să fiu salvat”.

„Cineva mi-a copt-o”.

„Trebuie să reglez chiar acum conturile”.

„Nu mă pot împiedica să simt ceea ce simt. Așa sunt eu construit”.

Occidentalii identifică adeseori „detașarea” cu fatalismul sau cu indiferența orientalilor. De aceea, primul pas pe care ar trebui să îl faci este să îți redefinești acest concept într-o manieră pozitivă. Detașarea nu este sinonimă cu indiferența, ci cu dorința de a te elibera de negativitate.

### **Pasul 3: Nu te mai judeca singur**

Fiecare om trăiește emoțiile pe care consideră că le merită. Acestea nu sunt însă neapărat cele pe care și le-ar dori. Nici pe departe. Din păcate, oamenii maschează adeseori aceste sentimente „negative” sub deghizarea unora „pozitive”. Dincolo de aceste sentimente „negative” (teamă, mânie, invidie, ostilitate, victimizare, plângere de milă sau agresivitate) se ascunde o imagine de sine care are nevoie de ele. Nu există doi oameni

care să le folosească în exact aceeași manieră. Noi ne construim identitățile în felul nostru unic. Unii oameni se folosesc de teamă pentru a se motiva să depășească anumite încercări; alții ca să se simtă dependenți și victimizați. Unii se folosesc de mânie pentru a-i controla pe ceilalți, în timp ce alții se tem de ea și nu o manifestă niciodată deschis. Sentimentul identității personale (al sinelui), și implicit cel al prețuirii de sine, se ascunde însă în toate sentimentele noastre.

Orice emoție este valabilă dintr-un anumit punct de vedere. Dacă este dublată însă de autocondamnare, ea poate deveni extrem de distructivă. Iubirea orientată greșit, distorsionată sau respinsă, a distrus vieți. „Nu am vrut decât să fiu de folos” sună ca o afirmație pozitivă născută din afecțiune, dar de câte ori nu maschează ea o intruziune nedorită? Dacă dorești, tu îți poți construi o imagine de sine lipsită de criticism. Foarte mulți oameni își doresc acest lucru, și tot atâția experți ne învață cum. Dacă emoțiile tale au efecte negative, tu nu îți vei putea crea însă șinele dorit. Este foarte greu să te simți bine în pielea ta atunci când emoțiile primare precum teama sau mânia te controlează. Ce este de făcut în acest caz? Așa cum spuneam, reprimarea nu este cea mai bună soluție, dar în mod evident nici lăsarea emoțiilor negative să își facă de cap.

Personal, acord o mare valoare simpatiei. Dacă te poți uita la tine, spunându-ți: „Este în regulă. Înțeleg”, împuști doi iepuri dintr-un singur foc. Nu îți mai judeci negativ emoțiile și îți acorzi permisiunea de a fi cel care ești în realitate. Noi avem tendința să ne direcționăm simpatia asupra altor persoane, uitând de noi înșine. O întâlnire pe care am avut-o odată cu o tânără care a venit să îmi pună o întrebare mi-a reamintit acest lucru.

- Îi ascult tot timpul pe ceilalți oameni, mi-a spus ea, și mă întreb uneori dacă simpatia nu poate fi dusă prea departe.

Am rugat-o atunci să îmi spună ce se întâmplă atunci când îi ascultă pe oameni.

- Este ciudat, mi-a răspuns ea. Când mă trezesc dimineața, îmi ascult familia și simpatizez cu fiecare în parte. Am făcut asta încă din copilărie. La serviciu oamenii îmi povestesc neazurile lor, întrucât știu că le voi răspunde cu simpatie. Mai recent, chiar și oamenii de pe stradă, străini pe care nu i-am văzut în viața mea, mă opresc și îmi povestesc ce li s-a întâmplat. Aud tot felul de povești.

- Și îți faci întotdeauna timp pentru a le oferi oamenilor simpatia ta?

am întrebat-o.

A dat afirmativ din cap.

- Nu cred că este ceva rău în asta, i-am spus.

M-a privit ușurată.

- De fapt, am continuat, cred chiar că ești o ființă cu totul remarcabilă, chiar dacă nu îți dai seama de asta. Sunt recunoscător că existi.

Luată prin surprindere, tânăra a trăit un moment de stânjeneală. Puțini oameni în această lume pot spune că suferă de un exces de simpatie pentru semenii lor.

- Există însă și o capcană, i-am spus. Simpatia este un sinonim pentru compasiune, iar acest cuvânt înseamnă „a suferi împreună cu”. După părerea mea, aici ar trebui să tragi linia. Ți-ai folosi în mod greșit simpatia dacă aceasta te-ar epuiza. Nu trebuie niciodată să te simți copleșită sau la fel de rău ca persoana cu care empatizezi.

Atunci când este corect aplicată, compasiunea este la fel de prețioasă pentru cel care o oferă ca și pentru cel care are parte de ea. După discuția de mai sus, m-am gândit cum am putea aplica acest principiu sinelui nostru. În interiorul fiecăruia dintre noi există o voce care ne judecă. O putem numi conștiință sau supraego; cert este că nu este vorba de o judecată venită din exterior. Ea acționează independent, evaluând valoarea noastră și a gândurilor noastre. Să spunem că ne enervăm pe nedrept pe cineva, iar apoi ne simțim vinovați pentru acest lucru. Vocea care ne judecă ne spune în mintea noastră: „Ai greșit. Ai intrat singur în necaz, și meriți acest lucru.” Chiar dacă astfel de cuvinte ne pot fi întrucâtva de folos, realitatea este că vocea care ne judecă suntem chiar noi; de aceea, judecata ei se îndreaptă împotriva sa. Nu există un judecător cu adevărat independent în interiorul nostru. Vocea care ne spune că am greșit sau că suntem răi nu este decât un personaj fictiv. Interesant este faptul că ea nu este niciodată capabilă de simpatie. Pentru a-și păstra puterea asupra noastră, ea trebuie să ne intimideze.

Ce s-ar întâmpla dacă ai începe să simpatizezi cu tine însuși? Judecătorul interior ar dispărea automat, sau și-ar diminua puterea asupra ta. În cazul tinerei de mai sus, am intuit că aceasta nu își folosea în mod egoist simpatia, așa cum procedează oamenii care își spun: „Când văd cât suferă altcineva, mă simt întotdeauna mai bine în ceea ce mă privește.”

Dimpotrivă, ea își lăsa simpatia să curgă liber, fiind un canal pentru aceasta. La fel ar trebui să procedăm cu toții, dar nu doar în ceea ce îi privește pe ceilalți oameni, ci și pe noi înșine. Acest canal ne poate conduce până la Dumnezeu, în ipostaza ei cea mai înaltă, compasiunea joacă un rol vindecător. Ori de câte ori îți oferi simpatia unei alte persoane, durerea ei este auzită de un nivel superior al conștiinței.

Nu vorbesc aici de renunțarea la nivelul obișnuit de conștiință, dar atunci când acesta te pedepsește și te face să te simți nevrednic, înseamnă că merge prea departe. Eliberează-te de judecata care te menține într-o concepție îngustă de sine. În lumea spirituală a lui Dumnezeu, orice suferință poate fi vindecată. Simpatia deschide unul din canalele care conduc către puterile vindecătoare. De aceea, aspiră să devii un astfel de canal. Compasiunea reprezintă una din cele mai înalte bucurii ale vieții, și cu siguranță cea mai pură dintre toate.

#### **Pasul 4: Reconstruiește-ți corpul emoțional**

Dacă o emoție negativă iese la suprafața conștiinței tale, înlocuiește-o cu o alta. Personal, numesc acest proces: reconstruirea corpului emoțional. Orice om are o imagine mentală legată de corpul fizic pe care și l-ar dori: sănătos, tânăr, proaspăt, bine antrenat și plăcut la vedere. Din păcate, noi nu avem o imagine la fel de clară despre „corpul nostru emoțional”. Ca și corpul fizic, cel emoțional trebuie hrănit corect. Dacă reacțiile noastre emoționale în fața lumii exterioare sunt mereu aceleași, acest corp poate obosi și poate deveni flasc. În mod similar, el se poate îmbolnăvi, dacă este expus toxinelor și influențelor nesănătoase.

Ori de câte ori simți o emoție negativă, corpul tău emoțional trăiește o stare de disconfort, de amărăciune, de oboseală sau de durere. Fii atent la aceste simptome, la fel cum ai face dacă ar fi vorba de simptomele corpului tău fizic. Dacă ai o pietricică în pantof care te stânjenește, tu nu stai mult pe gânduri: îți scoți pantoful din picior și arunci pietricica din el. De câte ori nu ai suportat însă durerile provocate de pietricelele emoționale? Din multe puncte de vedere, noi ar trebui să ne inversăm prioritățile. Gândește-te puțin câți bani și cât timp cheltuiesc oamenii pentru a evita procesul de îmbătrânire. Ei fac eforturi uriașe pentru a se asigura că își îngrijesc bine corpul, astfel încât acesta să rămână sănătos și funcțional în anii senectuții. Ironia sorții face ca învelișul nostru emoțional

să fie imun la îmbătrânire. Emoțiile nu au niciun motiv să îmbătrânească, întrucât sursa reînnoirii lor ne stă întotdeauna la îndemână. Corpul emoțional poate rămâne veșnic tânăr, proaspăt, flexibil, plin de energie și plăcut. Cine reușește acest lucru se simte ușor, ca și cum ar zbura.

Copiii simt în mod natural această stare. Ei se joacă și râd tot timpul, uită cu ușurință traumele și își revin rapid la starea lor obișnuită de conștiință. Nu își ascund niciodată emoțiile, ci le manifestă deschis. Din păcate, această perioadă din viață nu durează niciodată prea mult. Un observator atent poate remarca cu ușurință primele tendințe care îl vor conduce cândva pe copil la suferință, pe măsură ce acesta învață să proiecteze, să acuze, să se simtă vinovat etc. De aceea, reconstruirea corpului emoțional reprezintă cea mai bună strategie pe termen lung pe care o poți adopta. Viitorul tău depinde de eliberarea de trecut. Secretul acestui mecanism constă în a avea o viziune și în a o implementa în fiecare zi. Această carte și multe altele conțin nenumărate sfaturi pe care le poți aplica, dar fără o viziune încheagată acestea devin inefficiente.

Viziunea reconstruirii corpului emoțional ar trebui să includă următoarele aspecte:

- Cum să devii mai complet;
- Cum să înveți să fii mai rezistent;
- Cum să scapi de demonii trecutului;
- Cum să îți vindeci vechile răni;
- Cum să te aștepți la tot ce poate fi mai bun pentru tine;
- Cum să adopți idealuri realiste;
- Cum să dăruiești;
- Cum să fii generos, îndeosebi cu spiritul tău;
- Cum să îți transcenzi temerile;
- Cum să înveți acceptarea de sine;
- Cum să comunici cu Dumnezeu și cu șinele tău superior.

Cel mai important aspect de care trebuie să ții seama reconstruirea corpului emoțional este primul (cum să devii mai complet). Emoțiile nu pot fi remodelate în izolare. Ele fuzionează cu gândurile, cu acțiunile, cu aspirațiile, cu dorințele și cu relațiile omului. Orice sentiment pe care îl ai îi afectează inclusiv pe oamenii din jurul tău, și în ultimă instanță întreaga societate și lumea în ansamblul ei. După ce am lucrat cu mii de oameni de-a lungul timpului, am ajuns la concluzia că fără integritate noi nu putem



crea decât schimbări superficiale. De aceea, principalul accent trebuie pus pe a-ți privi viața ca un tot unitar, ca un proces care include toate gândurile și toate acțiunile tale.

Poate părea copleșitor, dar singura modalitate de a ieși din ceața iluziei este contactul cu realitatea. Aceasta este una singură, și niciun om nu se poate considera separat de ea. De altfel, nici nu ar trebui să încerce acest lucru, cu atât mai mult cu cât avantajele vieții trăite în totalitate sunt enorme.

Deși te identifici în cea mai mare parte cu șinele tău separat, tu nu ești una cu acesta. De fapt, Buddha spunea că egoul nu reprezintă decât o iluzie. Șinele pe care ți-l aperi zi de zi, considerându-l punctul tău unic de vedere, nu este decât o ficțiune convenabilă care îți face egoul să se simtă bine. Ce nu înțelege acesta din urmă este faptul că s-ar simți chiar mai bine dacă ar renunța la acest punct de vedere îngust. Numai atunci poate ieși la suprafață șinele real al ființei și numai astfel este posibilă totalitatea.

## **O NOUĂ REALITATE, O NOUĂ PUTERE**

Totalitatea transcende umbra prin resorbția ei. Răul și greșelile nu mai par izolate la nivelul totalității. Spuneam mai devreme că distrugerea ecosistemului reprezintă cel mai bun exemplu de negare și de ascundere sub preș a propriului comportament greșit. Din fericire, această atitudine tinde să se schimbe, pe măsură ce tot mai mulți oameni descoperă că ecosistemul este în totalitate interconectat. Comportamentul fiecărui om îi afectează pe toți ceilalți. Nicio parte a planetei nu poate fi izolată de restul, ca și cum ar fi imună la daunele ecologice produse în alte părți ale lumii. Totalitatea ne schimbă întreaga perspectivă asupra lumii.

Să privim acum conceptul de „ecosistem” într-un context mai larg. Acesta ar trebui să includă legile referitoare la controlul poluării, băătăia socială împotriva încălzirii globale, atitudinea noastră personală legată de reciclare și în ultimă instanță însăși fericirea noastră. Cum am putea fi cu adevărat fericiți în condițiile în care modul nostru de viață ne distruge lent, dar sigur, lumea naturală în care trăim?

Practic, nu există nimic care să nu se încadreze în conceptul de ecosistem. Acesta reprezintă de fapt rețeaua relațiilor în care coexistăm cu

toții. Dacă privim această rețea ca pe un loc invizibil care face legătura între toate lucrurile, vechile diviziuni dispar și sunt înlocuite de totalitate.

Dezbaterea curentă referitoare la mediu a ajuns la concluzia că nu există decât două căi: fie continuăm să negăm problemele cu care ne confruntăm, fie le privim în față și încercăm să le rezolvăm. Prima cale reprezintă o soluție falsă, întrucât nu vindecă teama și vinovăția pe care o simțim cu toții în subsidiar din cauza distrugerii ecosistemului și a dezastrelor potențiale pe care le putem provoca. A doua cale elimină teama și vinovăția în singura manieră viabilă: prin rezolvarea problemelor care conduc la aceste emoții. Același mecanism poate fi aplicat și umbrei. Problema nu poate fi rezolvată decât într-o manieră holistică. Negarea ei reprezintă o falsă soluție.

Dacă îți recunoști și îți îmbrățișezi umbra, tu renaști din propria cenușă, căci viața în ansamblul ei se susține pe sine. Atunci când ne pierdem în visele noastre legate de lupta dintre bine și rău, noi încercăm să le impunem celorlalți propria noastră viziune limitată. La urma urmelor, celulele și organele corpului celui care comite o crimă, care se luptă într-un război sau care victimizează pe altcineva, nu încetează să funcționeze. Corpul însuși reprezintă o mărturie în favoarea vieții, indiferent cât de confuză și de conflictuală devine mintea.

## **O nouă perspectivă asupra lumii**

Piese de teatru prezentate în Evul Mediu în timpul sărbătorilor religioase erau pline de miracole și luau peste picior răul, pe care îl transformau într-o glumă cosmică. Din această perspectivă, diavolul devine un erou comic implicat în toate faptele rele, care tentează și chinuiește sufletele, dar care nu își dă seama că în ultimă instanță Dumnezeu va câștiga lupta, întrucât este mai puternic decât el. În final, Satan însuși va fi mântuit. De aceea, toate eforturile sale actuale sunt o glumă. Nimeni nu este mai presus de puterea mântuitoare a lui Dumnezeu. Din punct de vedere religios, mesajul acestor piese de teatru era că totalitatea învinge întotdeauna separația. Dacă privim lumea din perspectiva luptei dintre bine și rău, noi ratăm această glumă cosmică.

Orice aspect personal pe care îl consideri greșit și prea dureros pentru a te confrunța cu el poate fi privit într-o lumină nouă. Viața

transcende perspectiva de gen „câștigă sau pierde”. Totalitatea este mai presus de explicațiile simpliste de tip cauză-efect. În rețeaua relațiilor rolul nostru se integrează într-un context mult mai larg. Dacă vom ajunge să ne percepem ca parte integrantă din totalitate, în noi se va naște o nouă înțelegere. Nimeni nu ne obligă să ne privim pe noi înșine sau să îi privim pe ceilalți oameni din perspectiva dramei „bine contra rău” sau „corect versus incorect”. Noi putem renunța oricând dorim la judecată în favoarea compasiunii, iubirii și iertării. Aceasta este vindecarea care se produce odată cu acceptarea totalității.

Perspectiva holistică conduce inclusiv la o cunoaștere intuitivă mai profundă, care ne permite să înțelegem de ce sunt lucrurile așa cum sunt. Nu de puține ori îi auzim pe oameni spunând că: „Există un motiv pentru orice”, dar dacă îi întrebăm care este acest motiv, ei nu știu ce să răspundă. Mintea caută în zadar explicații de tip cauză-efect. Acest efort ne conduce la speculații ciudate, de gen: „Mi-am înșelat cândva soția, iar acum firma mea a dat faliment; aceasta este răsplata pentru faptele mele”; „Obişnuiam să mă înfurii tot timpul, iar acum sufăr de cancer”; „Oamenii nu mai cred astăzi în poruncile lui Dumnezeu; nu-i de mirare că i-a lovit uraganul” etc. Chiar dacă respingem astfel de explicații întunecate, cu toții cultivăm în sinea noastră superstiții de aceeași factură, căci nimeni nu ne-a învățat un alt mod de a explica realitatea invizibilă.

Doresc să sugerez eu un astfel de mod diferit: să spunem că tot ceea ce există, deopotrivă lucrurile vizibile și cele invizibile, se integrează în aceeași realitate singulară. Privit din această perspectivă, întregul Univers este alcătuit din conștiință. Evenimentele cele mai mărețe, precum nașterea și moartea galaxiilor, sunt conectate cu cele mai infime, precum interacțiunile particulelor subatomice. Tot ceea ce există face parte integrantă din aceeași conștiință universală, pe care strămoșii noștri au numit-o mintea lui Dumnezeu. Nu este însă neapărat necesar să folosim termeni religioși. La fel ca în concepția tradițională despre Dumnezeu, conștiința este infinită, omniprezentă, atotputernică și omniscientă. Ea se manifestă prin miriade de forme. Privite din perspectiva celor cinci simțuri, o parte din aceste forme nu par conștiente. Sună ciudat să afirmi că o meduză care pulsează în Oceanul Pacific, o piatră de pe Muntele Everest sau o picătură de ploaie care cade în Brazilia sunt conștiente, dar noi nu vorbim aici de conștiința cerebrală. Meduza, piatra și picătura de

ploaie nu au gânduri și sentimente (din câte știm noi, deși este bine să fim deschiși în fața necunoscutului). De aceea, noi nu ne simțim conectați cu viața „inconștientă” din jurul nostru.

Atunci când ne separăm de obiectele și de creaturile inferioare, după cum le numim noi, noi ratăm ceva foarte important. Există principii care îmbrățișează toate lucrurile. Dacă privim o celulă din organismul nostru și un electron care se învâртеște în spațiu, constatăm anumite similitudini care există pe un nivel invizibil:

Orice acțiune este coordonată cu toate celelalte acțiuni;

Informațiile sunt împărtășite de toate părțile ansamblului;

Comunicarea este instantanee;

Energia este remodelată în nenumărate forme, dar nu se pierde niciodată;

Procesul de evoluție generează forme din ce în ce mai complexe pe măsură ce trece timpul;

Conștiința se dilată pe măsură ce formele devin din ce în ce mai complexe.

Aceste idei sunt extrem de abstracte, știu, dar în ultimă instanță nici nu avem nevoie de cuvinte. Atunci când te consideri separat, cuvintele par să conteze mult mai mult decât existența. La urma urmelor, existența este pasivă, ceva ce ni se pare de la sine înțeles, în timp ce cuvintele ne conduc viața, ne umplu mintea, îi unesc și îi despart pe oameni. Și totuși, aceste cuvinte nu ar putea exista dacă în interiorul fiecărei celule a corpului nostru nu ar exista o inteligență tăcută. Puterea care ne menține corpul structurat, coordonând în fiecare secundă un număr infinit de acțiuni biologice în sutele de miliarde de celule pe care le avem, este mai primară decât gândirea și decât folosirea cuvintelor.

Primar nu este sinonim cu primitiv, greșeală pe care o comitem adeseori atunci când devenim prea mândri de rațiunea noastră umană. Conștiința este inexprimabilă în cuvinte sau în gânduri. Ea transcende de departe mintea umană. Dacă enumerăm toate trăirile care ne parvin dintr-o sursă misterioasă și pe care le experimentăm dincolo de cuvinte, este de mirare că mai există oameni care se îndoiesc de existența lumii invizibile. Iată doar câteva dintre acestea:

- Iubirea Creativitatea Sentimentul de a fi viu
- Frumusețea Inspirația

- Intuiția
- Visele
- Viziunile
- Aspirațiile
- Împlinirea Sentimentul apartenenței Minunarea
- Extazul, beatitudinea Sentimentul misterului divin

O viață în care am manifesta plenar toate aceste calități invizibile ar însemna o nouă manieră de a trăi. În mod paradoxal, milioane de oameni își refuză dreptul la minunare, la creativitate, la iubire și la celelalte calități divine. Ei nu experimentează fericirea decât în doze infime, ale căror efecte dispar rapid. Din această cauză, ei nu reușesc să transceadă umbra, care păzește cu ferocitate comorile ascunse în lumea inconștientă. Am auzit odată un *guru* lamentându-se în fața ascultătorilor săi: „Eu vă arăt porțile raiului, iar când un spiriduș iese și strigă: *Bau!*, voi o luați la fugă.”

Teama, mânia, insecuritatea, anxietatea și celelalte aspecte ale umbrei ne sperie mult mai mult decât „spiridușul” de care vorbea acel maestru. Dacă dorim să ajungem la porțile raiului, singurul sine care ne poate conduce acolo este cel pe care îl avem. Tocmai aceasta este dilema. Cum ar putea un sine divizat să atingă vreodată unitatea? Personal, cred că se poate, dar calea nu este cea pe care și-o imaginează majoritatea căutătorilor. Krishnamurti, cel mai sever maestru indian, a spus cândva: „Libertatea nu este sfârșitul căii. Este începutul ei. Practic, nu există o destinație finală. Libertatea este simultan începutul și sfârșitul căii.” El nu dorea să le inducă adeptilor săi o stare de confuzie. Doctrina lui Krishnamurti, a libertății inițiale și finale, după cum a numit-o el, a fost maniera sa de a afirma că totalitatea - starea de libertate totală - nu are nimic de-a face cu o alegere sau cu alta. Ea nu înseamnă să fii bun, nu rău, sau pur, nu impur. Totalitatea nu are diviziuni. Ea reprezintă totul în același timp. De aceea, ea trebuie să fie începutul și sfârșitul căii. Menirea noastră este să transformăm această viziune într-un mod de viață.

## **Cum arată totalitatea?**

Gloria existenței umane nu se datorează lucrurilor care ne fac unici,

ci faptului că noi ne putem uni cu inteligența cosmică. Fiecare om poate deveni o parte conștientă a totalității. Cine reușește acest lucru capătă acces la o lume greu de imaginat de către conștiința obișnuită. Viața trăită holistic este o viață pragmatică,, căci atunci când ai acces la întreaga conștiință, tu devii în mod necesar mult mai creativ și mai imaginativ, dar și mult mai puțin critic. Pentru a experimenta însă aceste beneficii este absolut necesar să trăiești această stare de totalitate. Să vedem cum putem caracteriza această stare.

*Totalitatea dorește să te vindece*

Totalitatea încearcă întotdeauna să se autoprezerve. Corpul pe care îl avem cunoaște o gamă completă de tehnici vindecătoare. Totalitatea este intim conectată cu vindecarea (de altfel, cele două cuvinte au aceeași rădăcină sanscrită). Cum procedează corpul pentru a-și restaura propria totalitate?

El urmărește întotdeauna să atingă starea de echilibru.

Fiecare celulă comunică cu toate celelalte.

Nicio parte nu este mai importantă decât totalitatea.

Odihna trebuie să se armonizeze cu activitatea.

Deși se află într-o activitate constantă, la baza acesteia stă un fundament stabil (proces cunoscut sub numele de homeostază).

Fiecare celulă se adaptează la schimbările din mediul exterior.

Stresul este contracarat și ținut sub control (în esență, toate bolile și orice senzație de disconfort fizic sunt rezultatul stresului).

Prin toate aceste mecanisme, corpul nu încearcă altceva decât să îți păstreze integritatea. Acest sistem de vindecare este universal. Celulele inimii, ale creierului sau ale ficatului îndeplinesc funcții diferite, dar scopul lor este același: de a păstra sănătatea și viața organismului. De aceea, totalitatea este mai importantă decât orice altă activitate singulară. Dacă ne privim corpul ca pe o metaforă a vieții, la ce concluzii ajungem?

Învățăm să prețuim echilibrul.

Ne propunem să unificăm aspectele separate ale vieții noastre, orientându-le către un scop comun.

Toate aspectele vieții capătă aceeași valoare pentru noi.

Învățăm să ne asigurăm un ritm echilibrat între odihnă și activitate.

Sinele nostru, care este întotdeauna senin, își păstrează calmul chiar și în mijlocul celei mai intense activități.

Ne adaptăm la schimbările mediului exterior, iar rezistența noastră crește.

La primele semne că stresul amenință să ne scoată din zona noastră de confort, observăm acest lucru și reacționăm.

Ajungem să ne prețuim bunăstarea de ansamblu mai mult decât experiențele individuale.

Aceste concluzii sunt prezentate într-o manieră generală, dar gândește-te cât de diferite ar fi viețile a doi oameni în condițiile în care unul ar opta pentru totalitate, iar celălalt nu.

### *Totalitatea conduce întotdeauna la câștig, niciodată la pierdere*

A fi complet înseamnă a fi perfect vindecat. Dacă pornim de la această premisă, înseamnă că indiferent cât de corect îți trăiești viața, tu nu ești pe deplin vindecat atât timp cât șinele tău continuă să se simtă divizat. Există multe modalități prin care poți trăi o viață bună. De aceea, foarte mulți oameni își găsesc singuri pretexte pentru a nu mai căuta totalitatea (unul dintre cele mai importante este acela că nu li s-a prezentat niciodată o viziune reală asupra sinelui superior). Este foarte important să subliniem că tu nu vei înceta să fii tu însuși dacă îți vei propune să te transformi.

Lumea contrastelor este deopotrivă seducătoare și dramatică. Ne putem pune însă întrebarea dacă fără contraste nu am fi condamnați la o similitudine eternă și plicticoasă. Pe de altă parte, cu cât lumina este mai puternică, cu atât mai mare este umbra generată de ea. Acest mecanism nu este creat de umanitate, ci de natură. Dacă Universul nu ar dispune de forțe creatoare care să se opună simultan forțelor descompunerii sau entropiei, nu ar mai exista un Univers.

Să spunem că în Univers nu ar exista decât impulsul evoluționist sau creator. Ce s-ar întâmpla atunci? Cosmosul și-ar epuiza rapid materia și energia și nu ar mai putea produce forme noi, căci cele vechi nu s-ar degrada și nu ar muri niciodată. La nivel personal, am deveni un om evoluat, dar dacă am evolua în afara procesului de transformare (prin dizolvarea vechii forme), noi am rămâne un veșnic copil, un veșnic adolescent și un veșnic adult în același timp. Corpul nostru s-ar încălca cu nenumărate straturi de piele, întrucât nu ar mai putea renunța la cele vechi. Căptușeala stomacului nostru s-ar umfla într-o manieră grotescă,

întrucât nu ar mai fi devorată de enzimele digestive, și deci nu ar mai fi înlocuită în fiecare lună.

Pe de altă parte, dacă nu ar exista decât impulsul inerției sau al distrugerii, Universul s-ar autodistruge rapid. Entropia ar afecta totul, iar cosmosul ar deveni un vid static și înghețat. Cele două tipuri de forțe opuse sunt absolut necesare pentru existența Universului, dar acest argument nu justifică dualismul, ci chiar totalitatea, încât este nevoie de o perspectivă mai amplă decât cele două viziuni unilaterale pentru a le menține în echilibru.

Când stresul generează o reacție, corpul poate deveni hiperactiv. Bătăile inimii sunt accelerate de fluxul de adrenalină, iar sângele furnizează o energie suplimentară creierului și organelor, ascuțind astfel simțurile și declanșând reflexul: „Luptă sau fugi”. Dacă această reacție în fața stresului nu ar fi ținută sub control, ea ne-ar ucide foarte rapid, practic în câteva minute. De fapt, acest lucru chiar a fost observat la pacienții care au consumat mult timp steroizi. Medicamentele pe care le iau aceștia împotriva inflamațiilor reduc activitatea sistemului hormonal. Dacă administrarea lor este întreruptă brusc, corpul nu are capacitatea de a secreta hormoni într-o manieră echilibrată. De aceea, dacă te strecoari în spatele unui astfel de pacient și strigi „Bau!”, hormonii stresului pe care îi va secreta organismul său îi pot accelera periculos de mult bătăile inimii, adeseori cu rezultate fatale.

Pe nivelul egoului noi ne amăgim tot timpul gândindu-ne că este posibil să fim perfect buni, că nu vom mai minți niciodată, nu vom mai înșela pe nimeni, nu ne vom mai pierde cu firea și nu vom mai ceda în fața anxietății. Astfel de intenții nu funcționează niciodată, căci a fi bun tot timpul este la fel de hieratic ca și a fi oricum altfel tot timpul. Există momente în care este normal și sănătos să te înfurii sau să îți fie teamă. Defectul pe care îl are gândirea pozitivă este că nimeni nu poate fi pozitiv tot timpul. Nu este nimic greșit în a te opune dictatorilor și opresiunii, în a le spune celor corupți că greșesc și așa mai departe. Viața ne oferă multe provocări născute din latura ei întunecată. Acesta nu este însă un motiv să demonizăm umbra, căci ea reprezintă sursa tuturor provocărilor cu care merită să ne confruntăm în viață.

Iluzia în care cădem noi cel mai frecvent este aceea de a crede că viața ne forțează să alegem între bine și rău. În realitate, mai există și o a



treia cale, și anume calea totalității. Din perspectiva acesteia, lumina și întunericul pot fi echilibrate, fără a fi sclavul niciuneia dintre ele. În acest fel, opoziția dintre lumină și întuneric poate fi transformată într-o tensiune creatoare. Eroii cei buni trebuie să continue să câștige, dar este de preferat ca eroii cei răi să nu piardă tot timpul, întrucât acesta ar fi sfârșitul poveștii. Universul ar deveni un fel de muzeu fosilizat și mumificat.

La modul ideal, forțele adevărului, binelui, frumuseții și armoniei ar trebui să fie întotdeauna cu un pas înaintea celor întunecate. Corpul nostru reușește de minune să aplice acest mecanism; la fel și Universul. Noi nu putem nega faptul că formele vieții evoluează încontinuu pe nivele superioare de abstractizare, de creativitate, de imaginație, de viziune și de inspirație. Există o forță care menține acest echilibru, favorizând însă discret evoluția. Din multe puncte de vedere, spiritualitatea nu face altceva decât să imite natura. Adevăratul luptător spiritual este cel care reușește să orienteze echilibrul către evoluție, nu către entropie sau descompunere.

### *Totalitatea este aproape, nu departe*

Există o schemă a conștiinței umane pe care o cunosc toate tradițiile înțelepciunii. În această schemă, Dumnezeu reprezintă sursa creației. Unele religii (cum este budismul) nici măcar nu folosesc cuvântul „Dumnezeu”, definind doar o stare în care nu există nicio diviziune, o totalitate ce conține toate lucrurile, deopotrivă cele vizibile și cele invizibile. În continuare, Ființa nedivizată se împarte, generând astfel aspectele vizibile și cele invizibile ale Universului. Ea naște astfel din sine multiplicitatea. Această schemă poate fi reprezentată printr-un cerc cu un punct în mijlocul lui. Punctul îl reprezintă pe Dumnezeu ca sursă, fiind mai mic decât cea mai mică particulă din manifestare. Cercul îl reprezintă de asemenea pe Dumnezeu, dar ca univers manifestat, care este mai mare decât orice există în interiorul lui.

Pentru ca această schemă să fie corectă, cercul trebuie privit ca fiind într-o expansiune continuă, la fel ca și Universul după Big Bang. Spre deosebire de cosmosul fizic însă. Dumnezeu se dilată cu o viteză infinită în toate direcțiile, fapt care ilustrează potențialul infinit al Ființei atunci când aceasta începe să creeze. Până acum, schema de mai sus pare ezoterică și probabil că foarte mulți oameni nu ar fi tentați să îi acorde o valoare

practică prea mare. (O femeie mi-a spus odată că nu-i place să audă cuvintele „Unitate” sau „Totalitate” cu referire la Dumnezeu. Pentru ea, acestea echivalau cu un vid divin infinit, care ar fi sfârșit prin a o înghiți complet). Mintea noastră nu poate înțelege conceptul de expansiune infinită în toate direcțiile. Privește însă această schemă din punctul tău personal de vedere. Gândește-te că sursa ta este punctul din care a ieșit întreaga ta lume subiectivă, care este reprezentată de cerc. Cu cât vezi, înțelegi și experimentezi mai multe, cu atât mai mare devine acest cerc. Cu toate acestea, el se dilată întotdeauna pornind de la sursa lui. Altfel spus, sursa nu este niciodată foarte departe de tine. Ea rămâne constantă.

Dacă te poți experimenta pe tine însuși ca sursă și ca univers subiectiv, poți spune că ai devenit complet. Motivul pentru care sursa ți se pare îndepărtată este că te-ai identificat cu toate lucrurile separate din această lume. uitând de originea ta creatoare care face ca ele să devină posibile. (Este ca și cum ai uita de mama ta în timp ce crești. Acest lucru este imposibil. Oricâte lucruri ți s-ar întâmpla de-a lungul vieții, nimic nu va șterge din memoria ta amintirea faptului că te-ai născut dintr-o mamă). Este imposibil ca cineva să își piardă în totalitate conexiunea cu sursa, căci aceasta din urmă nu este altceva decât conștiința pură. De aceea, simplul fapt că ești conștient de faptul că trăiești înseamnă că ești conectat la sursa ta. La prima vedere, această conexiune pare pasivă, dar nu este. Toate gândurile pe care le-ai avut vreodată au ieșit din această sursă. Corpul tău continuă să trăiască datorită conștiinței tale. Inima ta știe ce face ficatul tău, chiar dacă nu primește de la el mesaje în cuvinte, ci codificate sub forma unor substanțe chimice și a unor semnale electrice. Corpul tău are nevoie de o gamă infinită de reacții pentru a-și putea coordona miliardele de celule. Acest aspect al conștiinței nu are o voce, dar inteligența sa o depășește cu mult pe cea a celui mai mare geniu uman.

Oamenii obișnuți se tem că Dumnezeu ar putea fi atât de departe de ei încât i-a uitat cu desăvârșire, în timp ce credincioșii religioși cred cu ardoare că Dumnezeu le stă aproape în fiecare moment. Adevărul este că termenii „aproape” și „departe” nu sunt corecți în acest caz. Ei derivă din dualitate, fiind opuși unul altuia. Gândește-te la culoarea albastru. Înainte să o fi văzut în mintea ta, a fost ea aproape sau departe de tine? Rostește cuvântul „elefant”. Înainte să vizualizezi acest animal, a fost cuvântul care îl desemnează aproape sau departe de tine în vocabularul tău? Noi apelăm

la conceptul de conștiință în serviciul lui „eu și al meu” dar ne putem localiza în timp și spațiu fără a ne localiza în același timp conștiința. Nu există nicio distanță care ne separă de o amintire sau de un gând. Din perspectiva totalității, distanța este irelevantă, căci toate lucrurile sunt coordonate simultan.

Ajungem astfel la o concluzie incitantă: nici potențialul nostru de a ne schimba nu este foarte departe de noi. Potențialul este sinonim cu posibilitățile infinite. Noi putem vedea că ceva este posibil sau putem fi orbi în fața acestui lucru. De aceea, imposibilul este doar un alt termen pentru invizibil. În aceste condiții, umbra, care ne face să vedem o lume limitată, plină de amenințări și de posibilități întunecate, maschează de fapt numeroase posibilități invizibile pe care le-am putea sesiza dacă ne-am dilata conștiința dincolo de hotarele ei. Fără această dilatare, viziunea noastră rămâne prin excelență îngustă, similară cu o durere de măsea. Atunci când te doare măseaua, nu prea te mai poți gândi la nimic altceva, căci durerea îți ocupă întreaga atenție. Dacă rasa umană ar fi fost într-o durere fizică permanentă, conștiința ei nu s-ar fi dilatat niciodată. Teamă nu este altceva decât o anticipare a durerii și are același efect de îngustare a conștiinței ca și durerea propriu-zisă. Așadar, totalitatea este sinonimă cu descoperirea sursei, a celui nivel al conștiinței în care nu mai există nicio diviziune. În acest scop, nu este necesar să scoatem la lumină toate aspectele personale ascunse în întuneric (lucru care ar fi, oricum, imposibil). Este suficient să devenim cei care suntem cu adevărat pentru a nu ne mai identifica cu întunericul.

Iată câteva indicii care atestă că te afli foarte aproape de sursa conștiinței tale:

Ești împăcat.

Ești centrat și nimic nu te poate scoate din acest centru.

Te cunoști pe tine însuși.

Empatizezi cu ceilalți fără a-i critica.

Te consideri parte integrantă din totalitate.

Simți că nu faci parte integrantă din această lume, ci că lumea face parte integrantă din tine.

Acțiunile tale au întotdeauna efecte benefice pentru tine.

Dorințele tale devin cu ușurință realitate, fără conflicte sau eforturi prea mari.

Te poți implica profund în acțiunile tale, rămânând totuși perfect detașat.

Nu ești afectat personal, indiferent de rezultatul final.

Știi să te abandonezi.

Vezi pretutindeni realitatea lui Dumnezeu.

Momentul ideal ți se pare cel prezent.

### ***Totalitatea transcende umbra***

Ființele umane s-au luptat de secole cu umbra, dar nu au reușit să o înfrângă niciodată. Oamenii care își cuceresc umbra nu se luptă cu ea, ci o transcend. A transcende înseamnă a trece dincolo de ceva. În viața de zi cu zi noi practicăm în permanență transcenderea. Spre exemplu, dacă o mamă își vede copilul plângând sau făcând gălăgie, ea nu îi răspunde cu aceeași monedă, ci își dă seama că acesta este obosit și are nevoie de somn. Ea transcende astfel nivelul problemei și descoperă soluția pe un nivel diferit. De altfel, acesta reprezintă un adevăr spiritual: *nivelul problemei nu este niciodată același cu nivelul soluției.*

Noi știm acest lucru instinctiv, dar avem dificultăți cu aplicarea acestui principiu. Imaginația noastră ne determină să stabilim care este aspectul pozitiv și care este cel negativ al problemei, în speranța că dacă vom alege aspectul ei pozitiv, victoria noastră va fi totală. Nu va fi. Orice dilemă are două laturi. Orice război purtat în numele Lui Dumnezeu are la bază o iluzie, căci tabăra opusă crede la fel de mult în Dumnezeu (ce armată a adoptat vreodată sloganul: „Victoria este a noastră, căci Dumnezeu nu este de partea noastră”? ). Dușmanii transcendenței cad direct în mâinile umbrei. Orice om care continuă să se lupte pe nivelul problemelor refuză practic să aplice principiul transcendenței.

Să dăm câteva exemple:

Ai o durere cronică, dar în loc să te duci la doctor, te limitezi să iei mai multe analgezice ca de obicei.

Dacă cineva te antipatizează, îți găsești motive să îl antipatizezi la rândul tău.

Copilul tău se bate cu un alt copil la școală, iar tu pornești de la premisa că copilul tău este cel care a avut dreptate.

Auzi că un cuplu de prieteni divorțează și îi ții partea unuia dintre ei.

Un evanghelist îți bate la ușă pentru a-ți vorbi de o religie nouă, dar îi trănțești ușa în nas, căci Dumnezeuul tău este singurul adevărat.

Toate aceste exemple ilustrează cazuri în care tu refuzi opțiunea transcenderii. Fiind vorba de situații comune, este ușor să ne dăm seama cât de multă putere capătă umbra în urma acestor decizii. În toate cazurile de mai sus, una din părți este considerată automat bună, iar cealaltă rea. Altcineva trebuie să fie de vină pentru ca tu să te poți simți bine. Societatea în care trăim validează spiritul critic, considerându-l un mod sănătos de a privi lumea în care trăim. Procesul ieșirii din ceața iluziei începe întotdeauna cu înțelegerea faptului că sigura care beneficiază cu adevărat din aceste situații este umbra. Tu nu vei avea niciodată suficientă dreptate și nu vei fi niciodată suficient de victorios sau de virtuos pentru a risipi mânia, resentimentele și teama pe care le inoculezi în sufletele oamenilor pe care îi învinovățești. Dacă vei înțelege acest lucru, vei realiza inclusiv valoarea transcenderii și vei căuta mai degrabă nivelul soluției decât cel al problemei.

### ***Totalitatea rezolvă toate conflictele***

Personal, regret faptul că cuvântul „a transcende<sup>4</sup>” este înconjurat de atâtea conotații mistice. Realitatea este că el are la fel de multe conotații pragmatice. Natura dualității este conflictul. Natura totalității este rezolvarea conflictelor. Acest lucru este natural. Dacă te identificezi cu ambele extreme, nu doar cu cea albă sau cu cea neagră, cu cea bună sau cu cea rea, cu cea luminoasă sau cu cea întunecată, conflictele încep să dispară. Primul pas este și cel mai important. Ia decizia de a ieși din dualitate. Renunță la etichete, la acuzații și la condamnări. Nu mai încerca să le demonstrezi celorlalți că tu ai dreptate și ei nu. Aceasta nu este decât o fantezie de-a ta. Maeștrii spirituali au recomandat de secole acest lucru. Amintește-ți ce spun Vedele: „Tu nu ești în această lume; lumea este în tine.” La rândul lui, Iisus și-a învățat discipolii că împărăția lui Dumnezeu se afla în interiorul lor. Practic, învățăturile referitoare la unitate abundă.

Din păcate, oamenii refuză să asculte aceste învățături, întrucât lumea invizibilă continuă să îi sperie. Totalitatea nu poate deveni reală până când nu îți vei rezolva conflictele interioare din viața ta. Să vedem în ce constau aceste conflicte, într-o ordine ascendentă, pornind de la nivelul cel mai elementar, cel pe care îl experimentează un copil neajutorat. Orice

nou conflict devine mai dificil decât cel de dinaintea lui, până când ajungem la nivelul conflictului spiritual, care poate fi comparat cu un război în interiorul sufletului:

Conflictul dintre a te simți în siguranță și a te simți în nesiguranță.

Conflictul dintre iubire și teamă.

Conflictul dintre dorință și necesitate.

Conflictul dintre acceptare și respingere.

Conflictul dintre Unitate și multiplicitate.

Aceste conflicte sunt universale, transcenzând cu mult individualitatea. Gândește-te de pildă la țările care vorbesc despre pace, dar care se simt atât de nesigure încât își focalizează întreaga energie asupra înarmării și apărării, în mod evident, ele nu și-au rezolvat problema primară a siguranței. Gândește-te la momentele în care ai dorit să îți exprimi iubirea față de cineva, dar te-ai simțit vulnerabil și speriat. Tu te afli în aceeași poziție ca și facțiunile implicate într-un război civil care sunt incapabile să se accepte reciproc, considerându-se același popor. Conflictele există pretutindeni, de la relații la diplomația internațională.

## **Sigur versus nesigur**

*Soluția: centrează-te în sinele tău real*

Ce poți face pentru a te simți în siguranță într-o lume pe care nu o poți controla? Marii înțelepți și marii maestri au răspuns la această întrebare pornind de la axioma potrivit căreia dualitatea este nesigură, iar totalitatea este sigură. Aceasta este una din marile lecții uitate ale trecutului. Mulți oameni încearcă cu disperare să se simtă mai siguri prin construirea unor mecanisme de apărare. Ei își construiesc ziduri pentru a se apăra astfel de elementele societății care îi sperie. Își burdușesc existența cu bani și cu posesiuni, după care își încuie toate porțile și se roagă să nu fie loviți de vreo nenorocire. Aceste tactici se nasc din convingerea primitivă că dacă trupul tău este ferit de pericol, și tu ești în siguranță. Această convingere este moștenită din trecut, dar se și potrivește de minune modului nostru materialist de viață. Strămoșii noștri nu se simțeau în siguranță decât dacă zeii le aprobau acțiunile. În acest scop, ei acceptau sărăcia atâta vreme cât religia îi asigura că sufletele lor

vor fi mântuite în mod garantat.

Perspectiva modernă afirmă că siguranța este un factor psihologic. Pentru a te simți în siguranță trebuie să descoperi secretul interior al acestei vibrații. Casele, banii și posesiunile sunt irelevante din acest punct de vedere. De fapt, de multe ori oamenii bogați și de succes se numără printre cei mai nesiguri oameni din lume. Secretul siguranței psihologice nu este foarte limpede. Psihologia freudiană afirmă că felul în care crește copilul în primii trei ani este decisiv pentru siguranța pe care o va simți el mai târziu în timpul vieții. Cea jungiană susține că nesiguranța este înrădăcinată în subconștientul colectiv, și cu deosebire în umbră, în care există toate temerile și anxietățile colective ale umanității. Dacă privim însă rezultatele obținute după un secol de terapie, constatăm că aceste răspunsuri nu sunt valabile. În esență, ele nu au condus decât la inventarea Prozacului și la apariția unei generații de terapeuți care nu fac altceva decât să prescrie medicamente.

Adevărul este că nu te vei simți sigur decât atunci când îți vei descoperi șinele esențial. Așa cum am văzut mai devreme, acesta reprezintă sursa ta. La nivelul lui nu există nicio diviziune, așa că lumea exterioară nu o poate amenința pe cea interioară. Anxietatea presupune întotdeauna o focalizare exterioară, indiferent dacă este vorba de o amintire a unei traume din trecut sau de o teamă nedefinită de viitorul necunoscut. Șinele esențial este stabil și permanent. De aceea, el nu se teme de schimbare. De altfel, necunoscutul este absolut necesar în vederea schimbării. Dacă te vei împăca cu acest fapt, lumea nu ți se va mai părea un loc riscant, ci un teren de joacă al evenimentelor neașteptate.

## **Iubire versus teamă**

*Soluția: Pune-te la unison cu iubirea din interiorul tău.*

Dacă ai ajuns să te simți în siguranță, înseamnă că știi că ai dreptul să te afli în această lume. Pentru a simți însă că îi aparții cu adevărat, mai trebuie să te simți și iubit. Iubirea conferă siguranța de a te ști privit cu afecțiune. Opusul acestei situații te face să te simți un simplu fir de praf rățâcit într-o lume haotică. Singura reacție firească în fața acestei situații este teama. Religia le-a oferit oamenilor o soluție, spunându-le că

Dumnezeu îi iubește pe toți, dar în același timp s-a cramponat de imaginea unui Dumnezeu răzbunător și înspăimântător. Această dualitate nu a fost niciodată rezolvată, fapt ușor de explicat, căci nimeni nu l-a întâlnit vreodată pe Dumnezeu pentru a-l întreba dacă ne iubește sau ne disprețuiește, dacă dorește să ne mântuiască sau să ne condamne. De la Moise la Mahomed, oamenii i-au adresat întotdeauna divinului această întrebare, dar răspunsul a fost ambivalent.

Simpla încredere într-un Dumnezeu plin de iubire nu este suficientă pentru a scăpa de teamă, pentru că ea reprezintă fie o alegere intelectuală, supusă implicit îndoielii, fie una emoțională, supusă rănilor sufletești. Atât timp cât te poți îndoi sau poți fi rănit sufletește, nu vei putea avea niciodată o încredere deplină în iubirea divină naturală. Și totuși, noi putem experimenta fluxul iubirii ca o forță constantă, nu ca un moft personal al divinității. *Rishi*-ii din vechime au afirmat că beatitudinea (*ananda* în limba sanscrită) nu poate fi câștigată sau pierdută. Ea este inherentă conștiinței, din natura căreia face parte integrantă. În forma ei cea mai pură, fericirea devine extaz. Conștiința evoluează de la principiul nemanifestat și invizibil la forma manifestată și vizibilă, iar fericirea devine implicit un aspect al naturii care prezintă diferite calități:

Fericirea este dinamică-se mișcă și se transformă.

Fericirea evoluează (crește).

Fericirea este penetrantă - dorește să pătrundă pretutindeni.

Fericirea este dornică de împlinire.

Fericirea inspiră - ea se amplifică prin crearea unor forme noi în care să sălășluiască.

Fericirea unifică, dizolvând hotarele separării.

Occidentalii atribuie aceste calități iubirii, care nu este altceva decât beatitudine sub un alt nume. Iubirea unește două inimi într-una singură. Ea inspiră marea poezie și operele de artă. Iubirea dizolvă barierele dintre oameni. Tradiția care venerază iubirea este la fel de veche ca și umanitatea. Din păcate, la ora actuală am ajuns să trăim într-o epocă lipsită de iubire, grație scepticismului și materialismului pe care le-am cultivat. Chiar dacă nu incită direct la renunțarea la iubire, acești doi factori o reduc la niște hormoni chimici secretați de creier, la condiționarea psihologică, la educația primită în copilărie și la starea de sănătate mentală. De altfel, aceste aspecte nu sunt deloc negative, putând oferi o



viziune mai clară asupra lucrurilor. Din păcate, ele au slăbit mult tradiția iubirii privită ca o forță divină. Individul trebuie să descopere astăzi singur dacă poate sau nu experimenta iubirea. Nu întâmplător, căutarea iubirii a devenit o nouă formă de spiritualitate.

Personal, ador tehnologia și gadget-urile. Unul din preferatele mele este Twitter. Am trimis și am primit sute de mesaje pe Twitter, care m-a captivat complet. Intr-o zi am primit un mesaj cu următoarea întrebare: „Mă aflu în căutarea iubirii. Cum îmi pot găsi partenerul ideal? Pot crede că acesta există?” I-am răspuns imediat femeii care mi-a scris: „Nu mai căuta partenerul ideal. Devino tu însăși partenera ideală.”<sup>4</sup> A fost un răspuns instinctiv. Am aflat mai târziu cu uimire că răspunsul meu a fost transmis mai departe pe Internet la două milioane de utilizatori! Iubirea a devenit o problemă atât de mare în zilele noastre încât oamenii au ajuns să se întrebe sincer dacă ea există. Așa se face că un răspuns cât se poate de natural pentru mine li s-a părut exotic altor oameni, care și l-au transmis obsesiv.

Ce trebuie să faci pentru a fi tu însuși un partener ideal, adică să îți descoperi iubirea interioară? Trebuie să renunți la teamă. Iubirea nu trebuie căutată, întrucât face parte integrantă din natură, la fel ca aerul. Ea reprezintă un dat. Ce-i drept, la fel ca atâtea alte lucruri, ea poate fi ascunsă sub o mască. De fapt, iubirea exterioară este adeseori irelevantă. Un om deprimat sau anxios, ori care are o identitate divizată de sine, nu va răspunde cu ușurință (uneori nu va răspunde deloc) în fața gesturilor de iubire ale unei alte persoane. Pentru a găsi iubirea trebuie să te privești tu însuși ca fiind demn de a fi iubit. Șinele esențial are o perspectivă cât se poate de simplă: „Eu sunt iubire”, pentru că în esență chiar asta ești. Din păcate, în această lume a valorilor conflictuale, această afirmație simplă devine confuză și complicată. Ceața iluziei conduce la teamă. Dacă vei elimina teama, ceea ce va rămâne va fi iubirea.

## **Dorință versus necesitate**

*Soluția: luciditatea care nu face alegeri.*

„Aceasta este calea.” De câte ori nu ai auzit aceste cuvinte sau nu le-

ai rostit tu însuși? Viața ne conduce de multe ori într-un impas. Noi dorim să facem ceva, dar constatăm că drumul pe care am mers până acum se înfundă. Oamenii cu egoul foarte mare obișnuiesc să spună: „Mergi pe calea mea, sau alege autostrada.” Adeseori, doi oameni se simt blocați din cauză că sunt incapabili să comunice unul cu celălalt. La o altă extremă se situează obsesiile psihologice, cum ar fi fobiile („Mă tem să fac cutare lucru”) sau alte forme de obsesii („Nu mi-l pot scoate din minte pe X”). Aceste situații par diferite. La prima vedere, un soț care refuză să meargă la un consilier marital nu pare să aibă nimic în comun cu o persoană care are o fobie față de înălțimi sau cu una care își spală mâinile de 20 de ori pe zi. Între comportamentul lor există totuși un numitor comun: cu toții sunt prinși în capcana ciclului dorință-necesitate. Rezultatul este de asemenea identic: ei nu mai au libertatea de a alege.

Oamenii cheltuiesc o energie nesfârșită pentru a ieși din diferite impasuri. Ei apelează la mediatori, la negociatori și la judecători pentru a-și regla disputele, dar în final partea care pierde suferă întotdeauna. Conflictele nu se rezolvă decât la suprafață, niciodată în profunzime. În mod similar, oamenii se duc la doctor și la terapeuți în speranța că aceștia le vor diagnostica și le vor trata afecțiunile. Cel puțin în acest caz mai există o speranță. Din păcate, diagnosticul este de regulă mai ușor de pus decât de găsit tratamentul corect. Prozacul și antidepresivele și-au dovedit eficiența în neutralizarea simptomelor tulburării obsesiv-compulsive (OCD), dar nu o vindecă, iar pacientul revine la ea dacă renunță la medicație.

Oricât de bun negociator ai fi, oricât de plin de tact și de empatie, conflictul dintre dorință și necesitate nu poate fi niciodată rezolvat în totalitate. Viața ne prezintă frecvent situații în care nu putem obține ceea ce ne dorim. Nu toți oamenii se căsătoresc cu partenerul sau cu partenera visată. Falimentele în afaceri sunt oricând posibile. Motivele de frustrare par mult mai numeroase pentru un pesimist decât satisfacțiile oferite de viață. Înțelepții din toate tradițiile spirituale au constatat că dorințele oamenilor le sunt adeseori refuzate acestora. În aceste condiții, este surprinzător faptul că tradiția indiană vedică abia dacă amintește în treacăt resemnarea, răbdarea și sacrificiul de sine în rândul virtuților nobile. În schimb, această înțelepciune supremă afirmă că există o stare de conștiință numită „luciditatea care nu face alegeri.” La prima vedere, acest

concept pare să fie sinonim cu resemnarea care nu mai face alegeri și nu mai ține partea nimănui.

În realitate, luciditatea care nu face alegeri nu înseamnă să renunți la ceea ce îți dorești, ci să nu te mai concentrezi asupra dorințelor egoului, ci asupra celor ale Universului. Atunci când te afli în această stare, cea care face alegerile este conștiința ta. În acest fel, lucrurile dorite devin cele mai bune lucruri pe care ți le-ai putea dori. *Rishi*-ii din vechime afirmă că în această stare de conștiință nu mai există niciun fel de rezistență sau de opoziție, nici interioară, nici exterioară. Natura îți îndeplinește dorințele printr-o forță uriașă cunoscută sub numele de *dharma*. Acest concept este foarte fluid. Pentru indianul mediu, a fi la unison cu *dharma* înseamnă a găsi munca ce ți se potrivește cel mai bine și a avea un comportament corect. *Dharma* înseamnă virtute sau viață trăită în mod just. Pe un nivel mai profund, a fi la unison cu *dharma* înseamnă a te afla pe calea spirituală care ți se potrivește cel mai bine, a urma preceptele religiei tale și a nu te rătăci de pe cale.

Din păcate, nici această stare de conștiință nu rezolvă conflictul dintre „vreau” și „trebuie”. Războiul dintre dorință și necesitate continuă. Oamenii virtuoși se trezesc că au mai multe obligații și îndatoriri decât cei obișnuiți, căci religiile de toate felurile le solicită foarte multe lucruri în încercarea de a le reduce dorințele. Singura stare de conștiință capabilă să pună capăt acestui conflict este luciditatea care nu mai face alegeri, întrucât pe acest nivel ceea ce îți dorești devine simultan lucrul de care ai nevoie și care slujește deopotrivă binelui tău suprem și binelui suprem al întregii lumi.

Atunci când te afli într-o stare de luciditate care nu mai face alegeri, nimeni nu mai trebuie să îți spună care sunt regulile *dharma*-zi, căci tu devii una cu aceasta, trăind efectiv axioma: „Eu nu fac parte integrantă din această lume; lumea face parte integrantă din mine. Menținerea acestui nivel de conștiință presupune un efort deosebit în vederea creșterii personale. Caracteristicile sale sunt cunoscute tuturor oamenilor, căci toți au experimentat din când în când momente în care:

S-au simțit liberi și fără griji;

Nu s-au simțit vinovați și critici la adresa lor;

S-au simțit integrați în fluxul divin;

Condițiile exterioare nu i-au blocat;

Ceilalți oameni au cooperat cu ei fără a le opune rezistență;  
Fructele acțiunilor lor s-au dovedit întotdeauna pozitive;  
Dorințele lor le-au oferit împlinire și satisfacție.

Așa cum poți vedea, avem de-a face cu o combinație specială de ingrediente.

De altfel, aceasta reprezintă starea normală atunci când te afli la unison cu *dharmă*. Nu este suficient să obții ceea ce îți dorești. Dacă ai suficientă putere și suficienți bani, foarte mulți oameni își pot îndeplini toate dorințele fără un efort prea mare. Ei nu se simt însă împliniți și satisfăcuți. În plus, exercitarea puterii și cheltuirea banilor nu fac de multe ori decât să inflameze dorințele și să conducă la o insatisfacție din ce în ce mai mare. Nimeni nu-și poate satisface egoul oferindu-i ceea ce își dorește, căci însăși rațiunea de a exista a egoului este aceea de a acumula. El își dorește din ce în ce mai mulți bani, din ce în ce mai multe posesiuni, un statut social din ce în ce mai important, tot mai multă iubire, putere și așa mai departe. Programul după care funcționează el este fix și nu mai poate fi schimbat. Peste toate, dorințele egoului sunt superficiale. Șinele real nu are nimic de-a face cu egoul. El nu urmărește câștigul și nu se teme de pierdere. Atunci când dăruiește ceva, el nu calculează în sinea lui ce va obține în schimb.

Din fericire, există și un alt mod de a privi lumea, nu din perspectiva egoului, ci din cea a sinelui sau a totalității. Cu cât egoul devine mai slab, cu atât mai puternică devine fuziunea dintre „vreau” și „trebuie”. Acțiunea care respectă *dharmă* - voința lui Dumnezeu - este cea mai naturală din lume. Tot ce trebuie să faci este să fii tu însuți.

## **Acceptare versus respingere**

*Soluție: luciditatea eliberată.*

Teama de a fi respinși chinuiește milioane de oameni. Iubirea neîmpărtășită este o tragedie recunoscută în toate culturile. Spiritualitatea afirmă însă că nimeni nu te poate respinge dacă nu te respingi tu însuți. Personal, nu cred că există un alt mesaj spiritual mai greșit înțeles decât acesta. Atunci când te simți respins de altcineva, durerea este foarte mare, iar tu te simți o victimă. Pentru a înțelege cum funcționează respingerea,

este necesar să cercetăm mai îndeaproape chestiunea judecății critice. Subiectul nu este nou, dar perspectiva asupra lui este inedită. Orice formă de judecată derivă din judecata de sine. Aceasta din urmă îmbracă numeroase forme, de la teama de eșec la victimizare sau la lipsa încrederii în sine. De multe ori, ea ia forma unui sentiment vag cum că: „Nu sunt suficient de bun” sau „Indiferent cât de multe lucruri aş realiza, rămân același ratat”.

Foarte mulți oameni apelează la o soluție greșită. Ei își creează o imagine idealistă, după care încearcă să se ridice la înălțimea ei, convingând restul lumii că aceasta este esența lor (de unde și legenda replicii perfecte de agățat femei singure într-un bar, o fantezie disperată care are legătură cu convingerea că nu te poți conecta cu altcineva decât prin intermediul imaginii pe care ți-o proiectezi). Imaginea idealizată de sine poate deveni atât de convingătoare încât omul poate ajunge să creadă el însuși în ea. Câți bancheri nu continuă să se considere astăzi nu doar inocenți, dar chiar superiori celorlalți oameni, deși dezastrul economic care a început în anul 2008 li se datorează în totalitate?

Sinele idealizat pare un model de acceptare. El ne șoptește la ureche: „Faci bine ce faci. Deții controlul asupra situației. Nimeni nu îți poate face rău. Continuă să fii cel care ești.” În aceste condiții, este greu să îți imaginezi că greșești vreodată cu ceva, și chiar dacă o faci, îți acoperi repede greșelile și treci mai departe ca și cum acestea nu ar fi existat niciodată. Partea bună a imaginii idealizate de sine este că îți permite să te simți bine în pielea ta, întrucât imaginea se substituie realității dureroase.

După cum probabil că ți-ai dat seama, umbra are ceva de spus în această chestiune. Când și când, la intervale regulate, auzim cu toții de un scandal referitor la un model public de moralitate, de regulă la un predicator sau la un politician. Invariabil, se dovedește că acești indivizi comit exact păcatele de care i-au acuzat până acum pe alții, cel mai clasic fiind comportamentul sexual neadecvat. Noi ne imaginăm în mod cinic că acești oameni sunt niște ipocriți notorii, care își afișează virtutea în mod public numai pentru a-și putea consuma viciile în viața privată.

În realitate, aceste modele căzute reprezintă exemple extreme ale imaginii idealizate de sine pe care o practicăm cu toții mai mult sau mai puțin. Puterea de negare a acestor oameni este uriașă. Nici chiar umbra nu pare să-i atingă. Când aceasta iese în sfârșit la suprafață, ea aduce cu sine

o rușine și o vinovăție enorme. După ce cad, acești „sfinți” de profesie se căiesc public prin gesturi la fel de extreme și care par la fel de ireale.

Dacă ne detașăm puțin de acest spectacol, constatăm că întreaga dramă ar fi putut fi evitată. În mod evident, imaginea idealizată de sine nu reprezintă o soluție viabilă. Singura soluție realistă este acceptarea reală de sine. Când cineva se acceptă cu adevărat așa cum este, ceilalți oameni nu mai au motive să îl respingă. De bună seamă, asta nu înseamnă că el va fi iubit de toată lumea. Chiar dacă nu toți oamenii își declară iubirea față de el, acest om nu se mai simte însă respins sau rănit sufletește.

Cum poți ști dacă ți-ai format o imagine falsă de sine (adică idealizată)? Acesteia îi corespund de regulă următoarele atitudini:

„Eu nu sunt ca acei oameni. Sunt mai bun decât ei.” „Eu nu am călcat niciodată pe alături.”

„Dumnezeu este mândru de mine.” „Criminalii și păcătoșii nici măcar nu sunt oameni.

Sunt niște monștri”

„Toată lumea vede cât de bun sunt. Chiar și așa însă, trebuie să le reamintesc din când în când acest lucru.”

„De vreme ce eu nu am gânduri impure, de ce le cultivă ceilalți oameni?”

„Eu știu cine sunt și ce trebuie să fac. În mine nu există niciun conflict interior.” „Sunt un exemplu pentru ceilalți oameni.” „Virtutea nu reprezintă cea mai bună răsplată pentru ea însăși. Doresc ca faptele mele bune să fie recunoscute de ceilalți.”

Renunțarea la imaginea idealizată de sine reprezintă o provocare, întrucât ea este infinit mai subtilă decât simpla negare de sine. Negarea de sine reprezintă o formă de orbire, în timp ce imaginea idealizată de sine este foarte seducătoare. De aceea, cea mai bună cale de a scăpa de această fascinație constă în a renunța la orice imagini. Tu nu ești obligat să îți aperi propria identitate. Șinele tău real este întru totul acceptabil, nu pentru că ești infinit de bun, ci pentru că ești complet. Asta înseamnă că nimic din ceea ce este uman nu îți este străin.

Cel mai important aliat pe care îl ai în această privință este luciditatea. Atunci când te consideri sau te etichetezi (pe tine sau pe altcineva) drept rău, greșit, inferior, nevrednic, și așa mai departe, tu

privești realitatea printr-o fantă extrem de îngustă. Lărgeste-ți viziunea și vei înțelege că oricât de imperfecti ar părea la prima vedere, toți oamenii sunt compleți așa cum sunt, pe un nivel foarte profund. Cu cât vei deveni mai conștient de acest lucru, cu atât mai mult te vei accepta pe tine însuși așa cum ești. Ce-i drept, această soluție nu este una instantanee. Este nevoie de mult timp pentru a-ți cerceta toate sentimentele pe care le-ai negat, le-ai reprimat și le-ai deghizat de-a lungul vieții. Din fericire, aceste sentimente sunt temporare, iar tu le poți transcende. Așadar, tu nu ai nimic de respins, ci doar foarte multe lucruri de rezolvat. Așa se explică de ce oameni ca Iisus sau ca Buddha au putut avea atâta compasiune față de toți oamenii. Ei au văzut totalitatea care se ascunde în spatele jocului dintre lumină și întuneric, și nu au mai găsit nimic de condamnat. Același lucru îl poți face și tu, indiferent care este calea spirituală pe care o urmezi. Dacă te vei considera din ce în ce mai complet, îți vei trezi compasiunea față de greșelile tale, iar acest lucru te va conduce la o acceptare deplină de sine.

## **Unitate versus multiplicitate**

*Soluție: abandonarea în fața existenței*

În sfârșit, am ajuns la adevăratul război din interiorul sufletului. Pe acest nivel conflictul este foarte subtil, fapt care poate părea ciudat, căci noi avem tendința de a crede că bătălia dintre Dumnezeu și Satan este titanică. În realitate, ea este cât se poate de delicată. Cu cât te apropii mai mult de șinele tău real, cu atât mai mult îți dai seama că faci parte integrantă din tot ceea ce există. Hotarele devin evazive și dispar, iar tu trăiești senzația beatifică de fuziune. Oricât de extatică ar fi această experiență, ea mai întâmpină încă o ultimă rezistență, a egoului care spune: „Și cu mine cum rămâne? Nu vreau să mor“, la fel ca și Vrăjitoarea cea Rea din *Vrăjitorul din Oz*, care a strigat în final: „Mă topesc! Mă topesc!“ De-a lungul evoluției tale, egoul ți-a fost extrem de util, călăuzindu-te prin lumea diversității infinite. De aceea, nu este de mirare că atunci când ești pe punctul de a experimenta unitatea absolută, egoul se simte amenințat cu dispariția. El realizează că epoca utilității (și a dominației sale) a ajuns la sfârșit.

Egoul comite însă o greșeală: el confundă abandonarea de sine cu moartea. A fi complet înseamnă a te abandona, a renunța la un anume mod de a te privi pe tine însuși și a cultiva un altul, complet diferit. Pentru ego, „abandonarea<sup>14</sup> nu reprezintă un cuvânt binevenit, întrucât presupune un eșec personal, o pierdere a controlului, o formă de pasivitate, adică un final al puterii sale. La urma urmelor, atunci când pierzi într-o ceartă, nu te abandonezi în fața învingătorului? Ba da. Orice situație pe care o privești din perspectiva învingătorului și a celui care pierde face ca abandonarea să pară jalnică, rușinoasă, un semn de slăbiciune și un motiv de depresie. Totuși, trebuie să precizăm că aceste sentimente îi aparțin exclusiv egoului. Dintr-o perspectivă care transcende egoul, abandonarea devine nu doar cât se poate de naturală, dar chiar dezirabilă. O mamă care îi oferă copilului ei ceea ce are nevoie nu pare deloc o ratată, deși de multe ori ea renunță la propriile sale nevoi de dragul copilului său. Atunci când dăruiești din iubire, nu ai nimic de pierdut. Dimpotrivă, abandonarea din iubire reprezintă un câștig personal, întrucât lărgeste șinele dincolo de nevoile și de dorințele egoului (care, între noi fie vorba, nu pot conduce niciodată la iubire).

Abandonarea nu reprezintă o acțiune a minții. Ea nu poate fi gândită. Singura cale care conduce la această stare de spirit este călătoria pe nivelul conștiinței pure, dincolo de cuvinte și de gânduri. Acesta este singurul scop al meditației, de a transcende mintea gânditoare și de a ajunge într-o stare de conștiință de dincolo de conflict. În zilele noastre, toată lumea crede că știe cum să mediteze. Dacă ai încercat vreodată practica meditației și apoi ai abandonat-o, sugestia mea este să te întorci la ea. Nu toate meditațiile sunt la fel. Poate că ai învățat doar o tehnică de relaxare profundă sau de eliberare de stres. Acestea fac într-adevăr parte integrantă din rezultatele produse de meditație, dar nu reprezintă nici pe departe scopul ei final. Cel mai profund efect al meditației este transformarea conștiinței. Dacă nu ai obținut acest rezultat, înseamnă că ai ratat adevăratul scop al interiorizării.

Desigur, asta nu înseamnă că orice meditație este greșită. Ea trebuie însă să ți se potrivească. Am cunoscut oameni care au evoluat foarte rapid practicând o meditație simplă a inimii, în care nu faceau altceva decât să stea liniștiți și să își focalizeze întreaga atenție asupra inimii, sau alții care nu faceau decât să se focalizeze asupra respirației lor. Mai devreme sau



mai târziu, omul dorește să își experimenteze complet adevăratul sine. În acest scop, el poate practica o meditație cu ajutorul unei *mantră* (practică originară din perioada Vedelor) sau o tehnică specifică budismului Vipassana, ca să nu pomenesc decât două dintre meditațiile care și-au dovedit eficiența de-a lungul timpului. Orice tip de meditație ai practica, deschide-te în fața viziunii totalității tale. Nu transforma meditația într-o altă formă de condiționare, în care mintea ta se autoconvinge că și-a găsit liniștea și pacea interioară, deși nu face decât să trăiască o stare plăcută de spirit. (În maniera sa extrem de directă, Krishnamurti a avertizat că cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla pe o cale spirituală este să primești ceea ce ți-ai dorit. În loc să te conducă la adevăr, calea îți prezintă o altă versiune a vechiului tău sine, oarecum „retușată”).

Umbra este locul în care se ascund negarea, rezistența, temerile și speranțele reprimite. De aceea, dacă meditația este eficientă, aceste emoții negative tind să se diminueze. Printre experiențele prin care trece orice adept aflat pe o cale spirituală autentică se numără următoarele:

Viața devine mai ușoară; conflictele interioare dispar.

Adeptul simte și acționează mai spontan.

Lumea exterioară nu mai reflectă stările sale interioare negative, întrucât el nu se mai focalizează asupra lor.

Dorințele sale sunt îndeplinite mai rapid.

El își găsește fericirea în simpla existență. Faptul că trăiește îi este suficient.

Conștiința sa de sine se amplifică. Adeptul știe cine este el cu adevărat.

Se simte inclus în totalitatea vieții.

Aceste scopuri sunt nobile și ideale, dar pot fi realizate de orice om. De altfel, dacă vezi că trec luni de zile, iar aceste calități nu se amplifică în tine, ar fi cazul să îți reconsideri calea spirituală. Nu vreau să spun cu asta că te afli pe o cale greșită sau inefficientă. Procesul evoluției nu este niciodată liniar, ci prezintă obstacole și ocolișuri, întrucât din subconștient ies la suprafață multe traume care trebuie rezolvate. De altfel, însăși rezolvarea lor se petrece de multe ori departe de lumina conștiinței, în profunzimile subconștientului. Artiștii cunosc foarte bine acest fenomen. Ei știu că muza nu se prezintă la datorie conform unui orar fix. Pe de altă parte, pot exista motive serioase pentru care șinele tău real refuză să ți se

reveleze:

- Stresul excesiv
- Presiunile emoționale
- Distragerile
- Depresia și anxietatea
- Lipsa disciplinei sau a angajamentului
- Intențiile care se bat cap în cap

Calea spirituală poate conduce la orice rezultat și poate rezolva toate conflictele, dar totuși nu reprezintă un panaceu universal. Evoluția spirituală este un proces delicat, care nu poate fi realizat atunci când mintea este prea agitată sau când atenția este sufocată de stres sau de alte presiuni lumești. Cu alte cuvinte, totalitatea este un remediu universal, dar nu și instantaneu. El acționează numai în cazul în care condițiile sunt pregătite. În acest scop, toate obstacolele enumerate mai sus trebuie eliminate. Stresul, depresia, anxietatea și distragerile nu dispar automat numai pentru că închizi ochii și stai nemișcat o jumătate de oră. Sper să nu dezamăgesc pe nimeni. Din fericire, atunci când faci pași cât de mici pentru a pregăti terenul pentru meditație, rezultatele obținute pot depăși orice așteptări. Aceasta este calea regală care conduce către conștiință, iar conștiința nu este altceva decât totalitatea.

## Recapitulare

Voi încheia la fel cum am început, cu un diagnostic, un tratament și o prognoză. De-a lungul timpului, umbra s-a dovedit mai vicleană decât încercările oamenilor de a o transcende, dar au existat totuși unii care au reușit, și nu mă refer numai la numele consacrate, precum cele ale lui Iisus sau Buddha. Forța evoluției este infinit mai puternică decât obstacolele care blochează calea. Este suficient să privești în jurul tău în lumea naturală pentru a găsi nenumărate dovezi că frumusețea, forma, ordinea și creșterea au supraviețuit miliarde de ani. Atunci când te confrunți cu umbra ta, tu te pui implicit la unison cu această forță atotputernică. În ultimă instanță, ceea ce trebuie să faci nu este chiar atât de complicat:

1. Recunoaște umbra atunci când aceasta atrage în viața ta un aspect negativ.
2. Îmbrățișează-ți și iartă-ți umbra. Transformă orice obstacol

nedorit într-un aliat.

Întreabă-te ce condiții dau naștere umbrei: stresul, anonimitatea, permisiunea de a face rău, presiunea celorlalți oameni, pasivitatea, condițiile dezumanizante, mentalitatea de tip „noi contra ei”.

3. Împărtășește ceea ce simți cu o persoană de încredere: un terapeut, un prieten apropiat, un bun ascultător, un consultant sau un confident.

4. Include o componentă fizică în terapia ta: exerciții fizice, tehnici de eliberare a energiei, respirația yoghină, vindecarea cu palmele.

5. Dacă dorești să transformi conștiința colectivă, începe prin a te transforma pe tine însuți. Nu mai proiecta și nu-i mai judeca pe „ceilalți” considerându-i răi, căci în acest fel nu faci altceva decât să amplifici și mai mult puterea umbrei.

6. Practică meditația și urmărește să experimentezi conștiința pură, singura care transcende umbra.

Din punctul meu de vedere, singura soluție pentru anihilarea umbrei este viziunea (conștiința) unității. În momentul în care viața este divizată în bine și rău, șinele se divizează și el. Un sine divizat nu se mai poate reintegra singur în totalitate. Ființa trebuie să facă un salt de conștiință pentru a ajunge pe nivelul totalității. Înțelepții din vechime au privit lumea invizibilă și au constatat că aceasta este indescriptibilă în cuvinte. Scripturile vedice, vechi de câteva mii de ani, au fost primele texte care au declarat că: „Cei care cunosc această realitate nu vorbesc despre ea. Cei care vorbesc despre ea nu o cunosc.”

De bună seamă, oamenii obișnuiți nu au fost mulțumiți cu această învățătură. Ei și-au dorit dintotdeauna un ajutor concret pentru problemele existenței lor de zi cu zi. Dacă o viziune nu are aplicații practice, ea rămâne aridă și inutilă. Înțelepții din vechime nu încercau să își descurajeze ascultătorii. Dimpotrivă, încercau să le ofere o cale sigură către conștiința unității. Scopul meu în această primă parte a cărții a fost același: să ofer o cale către conștiința unității în culori cât mai vii. Depinde numai de tine dacă o vei urma. Umbra nu este un oponent de care merită să te temi, dar este totuși unul foarte serios. Oricât de puternică ar fi, puterea totalității este infinit mai mare și, în mod miraculos, îți stă la dispoziție.

## **Partea a II-a: Împăcarea cu sine, cu ceilalți și cu lumea - Debbie Ford**

Istoria umanității și a psihicului uman a fost examinată, studiată și scrisă încă de la începuturile existenței rasei umane pe Pământ. Deși aceste aspecte au fost cercetate și disecate de cei mai străluciți gânditori și deși cele mai mari minți din istorie le-au explorat și le-au explicat, majoritatea oamenilor continuă să rătăcească prin întuneric, rămânând șocați de comportamentul prietenilor lor, al membrilor familiilor lor, al idolilor lor și de multe ori chiar al lor înșilor. Dezamăgiți de condițiile în care trăim, noi ne vedem de drum, sperând că impulsurile noastre întunecate și comportamentele noastre indezirabile vor dispărea de la sine.

Răniți din nou și din nou de defectele de care nu reușim să ne eliberăm, noi ne rugăm în tăcere să găsim curajul de a renunța la tendința de a trăgăna lucrurile, de a cheltui în exces, de a mânca prea multă ciocolată, la resentimentele noastre sau la limba noastră prea ascuțită. Și totuși, continuăm să cedăm în fața acestor impulsuri interioare, să ne sabotăm propriile noastre dorințe și să ne neglijăm viitorul. În încercarea de a ne ascunde nemulțumirea, ne punem o mască fericită, încercăm să le lăsăm celor din jur impresia că „totul este bine” și continuăm să acționăm în aceeași direcție a subminării prețuirii noastre de sine și a sabotării planurilor noastre de viitor.

Viața noastră este un iureș în care încercăm să ne creștem copiii, să obținem succesul și să punem deoparte suficienți bani pentru o vacanță sau pentru pensie. Din păcate, răspunsurile la întrebările care ne-ar putea ajuta cu adevărat să creștem continuă să ne scape în tot acest timp. Aspirația profundă către cunoașterea de sine sfârșește prin a fi îngropată sub noianul de știri zilnice sau de probleme legate de familie ori de sănătate. Un vecin indignat, un fost iubit (sau o fostă iubită) nemulțumit sau un copil care nu-și găsește calea ne consumă zilnic timpul, energia și banii, facându-ne să credem că nu vom avea niciodată ceea ce ne dorim cu

adevărat. De multe ori, uităm chiar că ne-am dorit vreodată altceva decât ceea ce avem la ora actuală. Repetitivitatea memoriei noastre ne determină să acceptăm din ce în ce mai ușor situația în care ne aflăm și să ducem o existență mediocră, care nu ne împlinește cu nimic așteptările.

Din păcate, această metodă de supraviețuire ne subminează capacitatea de a trăi vreodată viața pentru care am fost creați. Durerea emoțională pe care o trăim zilnic ne face să ne dorim să uităm de trecut și să așteptăm cu resemnare viitorul. Dacă ne simțim amăgiți sau înșelați, ne considerăm victime ale trecutului și neputincioși în fața viitorului. Cinici și sceptici, cădem astfel pradă judecății critice, arătând cu , degetul către ceilalți și refuzând să privim în interior pentru a găsi răspunsurile la problemele noastre. Această natură robotică a egoului nostru încearcă să ne ajute să scăpăm de insecuritate și de teamă prin proclamarea inocenței noastre și prin proiectarea tuturor defectelor asupra celorlalți. Ne autoconvingem astfel că dacă altcineva sau dacă starea de lucruri s-ar schimba, ne-am simți mai bine; că dacă am reuși să ieșim din cutare impas sau să obținem ceea ce ne dorim, am fi fericiți. În loc să încercăm să străpungem vâlul care separă imaginea noastră de sine de adevăratul nostru eu, noi îi permitem egoului iluzoriu să continue să existe și să ne controleze viața.

Drama este că această perspectivă asupra vieții ne împiedică să ne descoperim adevăratul sine și pune în pericol acele domenii ale vieții noastre care au cea mai mare importanță pentru noi. Ocupați să ne protejăm de demonii ce par să ne amenințe din întuneric, noi uităm să ne mai simțim bucuroși, împliniți și profund conectați cu cei pe care îi iubim. Dornici să ne ascundem latura întunecată a naturii noastre umane, noi uităm să ne mai manifestăm potențialul plenar și să experimentăm viața în toată profunzimea ei.

Deși ne-am născut întregi, cei mai mulți dintre noi trăim astăzi ca ființe parțiale. Toți oamenii au capacitatea de a juca un rol important în cadrul totalității, astfel încât atunci când vor părăsi această lume să lase în urma lor un loc mai bun decât atunci când au venit în ea. Menirea noastră este să ne descoperim natura autentică, acea stare existențială în care suntem inspirați din interior și fericiți că suntem cei care suntem. Natura noastră este să depășim adversitatea și să manifestăm versiunea superioară a sufletului nostru individual, nu o versiune a unui sine născut

dintr-o simplă fantezie. Fanteziile cele mai aiuritoare se nasc din durerea potențialului nostru neîmplinit, în timp ce visele autentice reprezintă o realitate pe care dorim și putem să o transformăm în fapt, un viitor care ne stă la îndemână. Un singur lucru ne poate priva de acest viitor: umbra noastră, latura noastră întunecată, care ascunde în sine secretele noastre, sentimentele noastre reprimite și impulsurile noastre invizibile.

Marele psiholog elvețian C.G. Jung afirmă că umbra noastră este persoana cu care nu dorim să ne identificăm. Ea poate fi regăsită în acel membru al familiei noastre pe care îl judecăm cel mai tare, în oficialul al cărui comportament îl condamnăm sau în vedeta care ne face să clătinăm din cap cu dezgust. Dacă înțelegem corect acest mecanism, ajungem la concluzia uimitoare că umbra noastră reprezintă tot ceea ce ne enervează, ne indispoze, ne umple de groază sau de dezgust la alți oameni sau la noi înșine. Pe de altă parte, ea reprezintă tot ceea ce încercăm să ascundem de cei pe care îi iubim și tot ce nu dorim ca alți oameni să afle despre noi.

Umbra noastră este alcătuită din gânduri, emoții și impulsuri pe care le considerăm prea dureroase, prea stânjenitoare sau prea dizgrațioase pentru a le accepta. De aceea, în loc să le privim în față, noi preferăm să le reprimăm, ascunzându-le în hățișurile psihicului nostru, astfel încât să nu mai simțim povara rușinii pe care ne-o transmit. Poetul și autorul Robert Bly descrie umbra ca pe un sac invizibil pe care fiecare dintre noi îl purtăm în spate. Pe măsură ce creștem, noi introducem în el toate aspectele ființei noastre care nu par acceptabile pentru familia și pentru prietenii noștri. Bly crede că noi ne petrecem primele decenii de viață umplând acest sac, și tot restul vieții încercând să găsim ce am ascuns în el.

Umbra noastră, cu regulile ei retorice și ipocrite pe care nu le vom putea respecta niciodată, ne face să îi înălțăm în slavă pe unii și să îi demonizăm pe alții. Totul a început cu profesorul care ne-a spus că suntem proști, cu bătaușul școlii care ne-a chinuit sau cu prima noastră iubire care ne-a abandonat. Cu toții avem amintiri reprimite și ascunse în psihicul nostru, momente în care ne-am simțit rușinați. De-a lungul timpului, aceste emoții se scufundă în umbră. Tot aici se află temerile noastre neexprimate, rușinea care ne umple de oroare și vinovăția insuportabilă. Este vorba de emoții din trecutul nostru pe care am preferat să le evităm, pentru a nu le privi în față. Nucleul umbrei poate fi un

moment definitoriu sau o acumulare de-a lungul foarte multor ani de negare. Pe măsură ce umbra începe să fie din ce în ce mai bine definită, noi pierdem accesul la una din părțile fundamentale ale naturii noastre reale. Măreția, compasiunea și autenticitatea noastră sunt îngropate în adâncuri, sub acele părți ale ființei noastre de care ne-am deconectat. În timp, umbra capătă un control din ce în ce mai mare asupra noastră. Ea ne poate amăgi, convingându-ne că suntem nevrednici, incapabili, de neiubit sau stupizi și că nu merităm să fim superstarul propriei noastre vieți.

Obstacolul care ne desparte de sinele nostru real este latura noastră întunecată, aspectele reprimite ale personalității noastre, pe care refuzăm să le recunoaștem. Curios este faptul că exact aspectele pe care le-am ascuns rușinați și pe care le negăm în continuare dețin cheia sinelui de care ne simțim mândri, care ne inspiră și ne stimulează prin viziunea sa măreață. În locul acestui sine plener rămâne un eu ciuntit, creat din limitările noastre și din rănilor nevindecate ale trecutului. De aceea, noi avem datoria de a ne explora umbra, reclamându-ne astfel șinele complet, care reprezintă adevărata noastră natură. Altfel spus, noi trebuie să privim în interiorul nostru și să examinăm eșecurile din viața noastră. Undeva în acest întuneric se ascunde tiparul sinelui nostru real.

Personal, am început să îmi studiez umbra în timpul tranziției de la preadolescență la adolescență. Confuză și singură, am încercat să mă integrez. Am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a mă simți bine în pielea mea, în pofida insecurității pe care o simțeam în calitatea mea de prietenă, iubită, soră și fiică. Am încercat să înțeleg atunci de ce îmi respingeam atât de tare propria identitate. Vocile pe care le auzeam în mintea mea încă de la frageda vârstă de 12 ani m-au umplut de gânduri întunecate și critice: „De ai spus cutare lucru?”, „Nu fii proastă; el nu te va plăcea niciodată”, „Ești o idioată”, „Nu te mai da mare, căci oamenii vor fi invidioși” și așa mai departe. Ascultând aceste voci din mintea mea, mă simțeam confuză și încurcată, întrucât azi îmi spuneau că sunt un copil rău și răsfățat, iar a doua zi îmi spuneau că sunt cea mai bună, cea mai frumoasă, cea mai deșteaptă și cea mai talentată fată din lume.

În interiorul psihicului meu se dădea un război. O voce îmi spunea: „Ești mare”, iar o alta îi răspundea: „Ești o mincinoasă”. Prima voce îmi spunea: „Toată lumea te iubește pentru că ești bună și amabilă”, iar cea de-a doua îi răspundea: „Ești o scorpie lipsită de inimă care nu merită să

aibă prieteni". Din cauza acestor voci, nu aveam nici cea mai mică idee cine eram de fapt. Coexistența mesajelor pozitive cu avertismentele negative îmi crea o stare de agitație lăuntrică atât de mare încât fie izbucneam în hohote isterice de plâns, fie făceam gesturi exagerate de iubire ca să îmi atrag simpatia primei persoane care îmi ieșea în cale. La vremea respectivă, părinții mei au pus acest comportament pe seama trezirii hormonilor în corpul meu. Comportamentul haotic era considerat normal la fetele de vârsta mea, chiar dacă al meu era ceva mai melodramatic decât media, fapt care mi-a atras porecla de „regina dramelor” în cartier. La un moment dat am câștigat un concurs de frumusețe, dar odată cu coroana am devenit principalul subiect de bârfa al familiei mele și al prietenilor acesteia. Am început să mă simt din ce în ce mai neputincioasă în fața dialogului meu interior, până când am ajuns la concluzia că ceva nu era în regulă cu mine și că nu puteam face nimic pentru a mă vindeca. Am încercat din răspuțuri să reduc la tăcere aceste voci, încercând cu această ocazie să mă conving singură că eram sănătoasă. Momentele mele de pace și de fericire au devenit din ce în ce mai rare, de pildă atunci când ascultam un cântec preferat sau când mă jucam cu prietenii. În schimb, atunci când făceam duș dimineața sau când mă grăbeam să ajung la școală, îmi era din ce în ce mai greu să mă eliberez de demonii mei interiori, ale căror voci păreau un cor bisericesc dezacordat. În loc să simt o stare de compasiune, de bunătate și de blândețe față de mine însămi, nu simțeam decât neputință, ostilitate și mânie.

Pe măsură ce disconfortul meu interior s-a amplificat, am început să caut metode prin care să îmi reduc la tăcere mintea chinuită, astfel încât să mă simt mai bine în propria mea piele. Primele metode pe care le-am descoperit au fost alimentare: câteva prăjiturile și o gură de Coca-Cola păreau să aibă de fiecare dată un efect pozitiv asupra stării de spirit. Pentru a-mi satisface acest viciu, am învățat să mă strecor neobservată în dormitorul părinților mei și să le fur bani din portofel. În rest, totul decurgea foarte ușor, căci vizavi de casa noastră de pe strada Forty-sixth Avenue, Hollywood, Florida, se afla un *fast food* 7-Eleven.

Pe măsură ce treceau lunile, am constatat că doza pe care o consumam zilnic nu îmi mai era suficientă. Vocile întunecate din mintea mea au învățat să ocolească momentele mele de bunăstare interioară



indusă de dulciuri. Trebuia să găsesc altceva pentru a scăpa de ele și pentru a-mi readuce zâmbetul pe față, chiar dacă întotdeauna se găsea o voce interioară care să mă amenințe că „îmi va șterge rânjetul acela de pe față“.

Dorința mea interioară de a mă simți bine a devenit în scurt timp mai mare decât cea de a fi percepută ca o „domnișoară decentă“ și bine crescută. Impulsul de a-mi schimba starea de spirit m-a copleșit. Dependența mea de zahăr s-a transformat într-o dependență mult mai puternică odată ce am fumat prima țigară și am prizat primele droguri din viața mea. Marijuana nu m-a satisfăcut niciodată, așa că am trecut rapid la pastile. Am ajuns în scurt timp să consum droguri psihedelice, care m-au condus la o întreagă gamă de alte substanțe. Odată cu aceste momente de pace pe care mi le induceau drogurile (leitmotiv al tuturor cântecelor din acea vreme), în psihicul meu încă fragil s-a insinuat convingerea că pentru a mă simți bine aveam nevoie de un element din exterior.

De-a lungul timpului m-am convins singură că impulsurile stranii care mă înspăimântau nu trebuiau examinate sau manifestate, ci ascunse și reprimite cu orice preț. Încetul cu încetul, am renunțat la identitatea copilului inocent care am fost cândva și mi-am creat o mască exterioară care emana încredere în sine și succes. Cu cât mă feream mai tare de demonii mei interiori, pe care îi ascundeam în întuneric, cu atât mai puternic devenea impulsul de a-mi ascunde rușinea și nevrednicia. Am început astfel să îmi compensez slăbiciunile devenind tot mai fermecătoare, mai prietenoasă și mai isteță în lumea exterioară. La școală încercam cu disperare să iau note bune, dar eram mult prea ocupată să ascult nebunia din mintea mea pentru a mai auzi ceva din ceea ce spuneau profesorii. De aceea, mi-am impus masca unei eleve suficient de inteligente pentru a nu da impresia că le știe pe toate, încercând astfel să păcălesc pe toată lumea, inclusiv pe mine, că nu eram ultima tâmpită.

Am privit cu atenție hainele pe care le purtau fetele din familii bogate și am început să le imit, fie cerșind bani de la părinții mei, fie furând din magazine, astfel încât nimeni să nu-și dea seama că faceam parte dintr-o familie evreiască din clasa mijlocie. La vremea aceea nu mi se părea *cool* să fiu o tânără evreică, cu atât mai mult cu cât auzisem suficiente glume cu evrei. De aceea, am studiat cu atenție comportamentul fetelor *shiksas* (fetele neevreice drăguțe, de regulă blonde) și le-am copiat o

bună parte din gesturi, continuând să îmi ascund astfel imperfecțiunile sub o mască exterioară.

Nici măcar nu îmi dădeam seama că joc un joc. Dacă descopeream ceva la mine care nu era pe placul egoului meu, mă uitam imediat în lumea exterioară pentru a vedea ce anume era acceptat de aceasta, după care îmi modelam un nou eu, cu sensibilitatea unui veritabil artist. Am trăit astfel cu iluzia că chiar eram persoana care doream să fiu, și nu cea de care mă temeam. Problema era că oricât de mult aș fi încercat să compensez acele părți din ființa mea de care mă temeam sau de care îmi era rușine, în sinea mea eram perfect conștientă de adevărul care se ascundea sub masca mea publică. Pe de altă parte, la școală aveam succes. Deși au existat și câțiva elevi care mi-au văzut adevărata față, pe marea majoritate am reușit să îi prostesc.

Oamenii se lasă cu ușurință amăgiți, așa că am reușit să atrag mulți elevi în viața mea, zâmbindu-le și facându-le complimente în fiecare zi. În alte cazuri jucam rolul „demoazei tulburate” (biata de mine), care îmi atrăgea multă simpatie. Am devenit astfel o maestră a jocului de-a v-ați ascunselea, ascunzându-mi adevărata identitate nu doar de ceilalți, ci și de mine. Pe scurt, nu mai știam cine eram sau ce îmi doream cu adevărat, ce mă facea fericită și ce mă lăsa golită de emoții. Umbra mea deținea controlul total asupra vieții mele, chit că - în aroganța mea - eram convinsă că eu sunt aceea care îmi controlez propriul destin. Latura mea întunecată a câștigat bătălia, până când fațada pe care mi-am construit-o s-a făcut fărâme.

La fel ca Humpty Dumpty, care a căzut la pământ, la vârsta de 27 de ani am fost nevoită să renunț la masca mea de femeie care le știe pe toate și care are tot ce își dorește de la viață, și m-am internat într-o clinică de reabilitare pentru drogați. Abia acolo am dat nas în nas cu adevărata Debbie Ford, cu defectele, slăbiciunile și păcatele pe care refuza să și le asume, dar și cu calitățile, talentele și nevoile ei interioare profunde. Abia acolo am înțeles că eram mai mult decât mi-aș fi imaginat vreodată, dar și că nu eram decât una din cele peste șase miliarde de ființe umane care încearcă să se reconcilieze cu latura lor întunecată și cu vulnerabilitățile lor.

În timpul acestei reîntâlniri umilitoare cu mine însămi m-am angajat să aflu cine sunt cu adevărat și de ce mă simțeam obligată să fac ceea ce

faceam. În acest moment cheie din viața mea am început să înțeleg ce este umbra umană și ce efecte a avut aceasta asupra mea și asupra celor din viața mea, nu doar în teorie, ci ca o femeie ce se lupta cu propriile ei sentimente și insecurități.

Mănată de singurătatea profundă pe care o simțeam ca urmare a faptului că nu înțelegeam cine sunt și de ce mă aflu în această lume, mi-am început călătoria familiarizării cu latura mea întunecată, adică cu umbra mea. Acest moment al adevărului a devenit catalizatorul atragerii unei vieți care mi-a întrecut chiar și cele mai nebunești așteptări. M-a făcut să studiez și să analizez nu doar comportamentul meu, ci și comportamentul a sute de mii de oameni pe care am avut privilegiul de a-i călăuzi pe teritoriul sinelui lor neasumat către descoperirea glorioasă a unei vieți ce aștepta să fie trăită.

Nu propria mea lumină m-a condus la înțelepciunea pe care am împărtășit-o în ultimele mele șapte cărți, ci bălăia pe care am dus-o cu latura mea întunecată (și abandonarea totală în fața acestui război interior). Aceasta a fost călăuza și inspirația mea continuă. Întunericul în care mi-am petrecut prima parte a vieții s-a transformat astfel în pasiunea mea actuală de a-i ajuta pe ceilalți oameni să parcurgă aceeași călătorie magică prin psihicul lor, pentru a găsi aici lumina potențialului lor suprem. Această chemare spirituală mă îndeamnă acum să te întreb și pe tine: dorești cu adevărat să te îmbarci în această călătorie a regăsirii de sine, care te va conduce către asumarea întregii tale ființe, deopotrivă a părții sale luminoase și a celei întunecate, a sinelui tău bun și a geamănului său rău? Te simți pregătit să te întorci la iubirea sinelui tău real, total, autentic, în loc să rămâi în capcana mâniei și criticii egoului tău divizat?

Familiarizarea cu propria umbră reprezintă una din cele mai fascinante și mai fructuoase călătorii pe care o vei realiza vreodată în viață. Este o călătorie misterioasă care te va conduce către descoperirea sinelui tău real, acel loc în care te simți acasă și în care te accepți exact așa cum ești, în care îți recunoști deopotrivă slăbiciunile și puterile, în care îți manifesti deschis talentele, îți admiți imperfecțiunile și îți admiri măreția. Acest sine este ascuns sub masca personalității pe care ai adoptat-o și este șinele cu care îți dorești cel mai mult să te identifice, care se cunoaște pe el însuși și care prețuiește mai presus de orice călătoria umană. Șinele pe care

Îl vei descoperi pe măsură ce îți vei accepta din ce în ce mai mult aspectele ascunse și respinse ale ființei tale. Îți va oferi încrederea în sine de care ai nevoie pentru a spune întotdeauna ce gândești și pentru a urmări întotdeauna ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Ironia sorții face ca pentru a-ți găsi curajul necesar pentru a duce o viață autentică să fii nevoit să cobori în camerele întunecate ale sinelui tău cel mai neautentic. Altfel spus, va trebui să te confrunți cu acele părți ale ființei tale de care te temi cel mai tare, căci numai aici vei găsi ceea ce ai căutat toată viața. Mecanismul care te face să îți ascunzi întunericul este același mecanism care te face să îți ascunzi lumina interioară. Așa se face că lucrurile pe care ai încercat să le ascunzi îți pot revela chiar lucrurile pe care ți-ai dorit atât de mult să le realizezi.

## INFLUENȚA UMBREI

Din sălașul ei invizibil, ascuns adânc în interiorul psihicului nostru, umbra exercită o influență enormă asupra vieții noastre. Ea stabilește ce putem și ce nu putem face, către ce lucruri vom fi irezistibil atrași și ce lucruri vom evita cu orice preț. Ea explică misterul atracțiilor și repulsiilor noastre și determină ce lucruri vom iubi și ce aspecte vom critica și vom respinge. Umbra stabilește categoria de oameni de care ne vom simți atrași și pe care îi vom cultiva, dacă suntem religioși sau ateï, ce partid votăm și ce cauze susținem sau ignorăm. Ea ne spune câți bani avem dreptul să câștigăm și ne influențează să îi cheltuim cu înțelepciune sau cu extravaganta. Șinele nostru ascuns ne dictează succesul sau eșecul pe care considerăm că le merităm în viață și pe care le atragem. El stabilește gradul de atenție sau de neglijență față de corpul nostru, greutatea noastră corporală și gradul de plăcere pe care ne permitem să îl simțim, să îl oferim și să îl acceptăm. Elmbra determină rolurile pe care le vom juca orbește în toate domeniile, de la cel al relațiilor amoroase la cel profesional. Ea este autoarea anonimă a scenariilor pe care le vom pune în practică ori de câte ori ne vom teme, vom simți o durere sau o stare de conflict, ori în situațiile în care trecem pe pilot automat (în care intrăm într-o stare de semi-inconștiență). Dacă nu este analizată și înțeleasă, umbra noastră va ieși când va dori din întunericul ei și ne va sabota viața

când ne vom aștepta mai puțin.

Umbra este cea care stabilește dacă ne vom respecta copiii și dacă vom avea încredere că vor deveni adulți independenți și capabili, sau dacă vom încerca să îi modelăm după chipul și asemănarea noastră, punându-i să realizeze ceea ce noi nu am fost capabili. Atunci când ne vom simți încolțiți, ea va fi aceea care va stabili dacă vom reacționa printr-o criză de furie sau printr-o tăcere neputincioasă și disperată. Umbra este oracolul care ne anticipează toate comportamentele și care ne face să fim cei care suntem. Ea este cea care decide dacă vom fi niște membri responsabili și creativi ai societății sau doar niște suflete pierdute, înțelegerea ei ne ajută să realizăm cum influențează istoria noastră personală felul în care îi tratăm pe cei din jurul nostru, dar și în care ne tratăm pe noi înșine. De aceea, este absolut imperativ să o demascăm și să o înțelegem. În acest scop, noi trebuie să scoatem la lumină tot ce am ascuns cândva sub preș și să ne împrietenim cu impulsurile și cu caracteristicile pe care le-am detestat cel mai tare până în prezent.

Umbra noastră stabilește dacă vom trăi o viață fericită, de succes și eliberată de stres sau dacă ne vom lupta tot timpul cu sărăcia, cu relațiile neîmplinite, cu eșecurile profesionale, cu temperamentul nostru, cu integritatea pe care o avem, cu imaginea de sine pe care o cultivăm și cu dependențele noastre. În *I Ching* se spune: „Dacă avem curajul să privim în față realitatea și să o vedem exact așa cum este, fără autoamăgire și iluzie, evenimentele ne vor revela calea pe care trebuie să mergem și care ne va conduce către succes.” Poarta către descoperirea de sine nu se deschide decât dacă ne luăm angajamentul ferm de a ne confrunta cu demonii noștri.

Călătoria în lumea noastră întunecată nu este una de plăcere, pe care o facem într-o după-amiază în care ne plictisim. Ea necesită un mare angajament și dorința fermă de a ne detașa de tot ceea ce credeam până acum despre noi. Zidurile pe care le-am construit în jurul nostru cu mult timp în urmă nu pot fi dărâmate decât dacă avem forța unui leu ținut prea mult timp în cușcă. Vestea bună este că dorința arzătoare de a evolua, de a crește, de a ne deschide și de a redeveni compleți ne este inerentă. Noi ne-am născut cu ea. Mai mult decât atât, cu toții avem un loc secret în care ne dorim să fim mai mult, să avem mai mult și să experimentăm mai mult. În acest loc, umbra ne așteaptă cu răbdare să ne asumăm puterea ascunsă în

cotloanele întunecate ale minții noastre subconștiente.

Atunci când intrăm pentru prima oară în contact cu latura noastră întunecată, primul instinct este să o luăm la fugă, iar al doilea este să ne târguim cu ea pentru a ne lăsa în pace. Foarte mulți oameni au cheltuit o cantitate enormă de timp și de bani în acest scop. Ironia sorții face ca tocmai aceste aspecte ascunse și respinse ale ființei noastre să necesite cea mai mare atenție din partea noastră. Atunci când le-am încuiat sub șapte lacăte, noi am sigilat astfel, fără să știm, cele mai prețioase daruri ale noastre. Scopul lucrului cu umbra este de a redeveni întreg, de a pune capăt suferinței și de a nu ne mai ascunde de noi înșine. Dacă vom face acest lucru, vom putea să nu ne mai ascundem nici de restul lumii.

Pentru a cunoaște libertatea pe care numai o viață transparentă o permite noi trebuie să ne acceptăm umbra, astfel încât să ne simțim suficient de liberi pentru a le permite celorlalți să intre în viața noastră, să cunoască adevărul legat de situația noastră financiară, de trecutul nostru și de relațiile noastre, fără a fi cuprinși de teamă în fața acestei expunerii publice. Atunci când energia atât de prețioasă de care dispunem nu mai este focalizată asupra ascunderii sau compensării impulsurilor noastre autodistructive, noi căpătăm luciditatea și motivația de care avem nevoie pentru a ne construi fundamentul ferm al unui viitor inspirat.

## SINELE DUALIST

Umbra ne amăgește și ne face să credem că putem face numai anumite lucruri, în timp ce pe altele nu le putem face. Ea ne determină să fumăm, să jucăm jocuri de noroc, să bem și să mâncăm alimente care ne fac să ne simțim rău a doua zi. Ea stă la baza acelor comportamente ipocrite care ne fac să ne violăm propriile hotare personale și propria integritate. Umbra este o forță care nu poate fi înțeleasă decât dacă o aducem în lumina conștiinței, examinând astfel materialul din care suntem alcătuiți. În esență, noi posedăm toate caracteristicile și emoțiile umane, care pot fi însă active sau latente, conștiente sau inconștiente. Nu există nimic în manifestare cu care să nu ne putem identifica. Noi suntem simultan totul, fiind una deopotrivă cu lucrurile pe care le considerăm bune și cu cele pe care le considerăm rele. Cum am putea cunoaște curajul

dacă nu am trăit niciodată starea de teamă? Cum am putea cunoaște fericirea dacă nu am experimentat niciodată tristețea? Cum am putea cunoaște lumina dacă nu ne-am confruntat niciodată cu întunericul?

Toate aceste perechi de principii opuse sălășluiesc înlăuntrul nostru, căci noi suntem ființe dualiste alcătuite din forțe opuse. Acest lucru face ca toate calitățile pe care le vedem la alte persoane să existe inclusiv în ființa noastră. Noi suntem un microcosmos care reflectă în totalitate macrocosmosul, ceea ce înseamnă că în structura ADN-ului nostru există imprimate toate caracteristicile posibile. Noi suntem capabili în egală măsură de cele mai altruiste fapte din lume, dar și de cele mai abominabile crime. Dacă este privită în lumina conștiinței, umbra ne prezintă natura noastră duală și adevărul sinelui nostru uman, dar și al celui divin, amândouă fiind la fel de esențiale pentru a crea o ființă umană completă și autentică.

În acest scop, noi trebuie să scoatem la lumină, să ne asumăm și să acceptăm în totalitate ceea ce suntem, deopotrivă binele și răul din noi, lumina și întunericul, egoismul și altruismul, onestitatea și necinstea. Toate aceste aspecte fac parte integrantă din personalitatea noastră. Este dreptul nostru prin naștere să fim compleți și să ne bucurăm de totalitate. Pentru asta, noi trebuie însă să ne privim cu onestitate și să renunțăm la mintea noastră critică. Numai în acest fel se poate produce deschiderea inimii noastre și schimbarea percepției noastre, care ne poate transforma apoi viața.

Vestea bună este că fiecare aspect al ființei noastre are anumite calități. Fiecare emoție și fiecare trăsătură de caracter pe care o posedăm ne poate arăta calea către unitate. Latura noastră întunecată are rolul de a ne indica în ce domenii suntem încă incompleți, învățându-ne astfel lecția iubirii, a compasiunii și a iertării, acordate nu doar altora, ci și nouă înșine. Dacă ne vom accepta umbra, aceasta ne va vindeca inima și ne va deschide în fața unor noi oportunități, a unor noi comportamente și a unui viitor nou. Prin aducerea emoțiilor noastre reprimite și a convingerilor care ne secătuesc de energie în lumina conștiinței, noi sfârșim prin a ne vedea cu alți ochi pe noi înșine, dar și pe ceilalți și întreaga lume. Numai în acest fel ne vom putea elibera.

Lucrul cu umbra reprezintă o călătorie complexă, dar care ne garantează întoarcerea la iubire. Nu este vorba doar de iubirea altor

persoane, ci și de iubirea tuturor caracteristicilor care sălășluiesc în oameni, inclusiv în noi, fapt care ne permite să ne acceptăm necondiționat complexitatea umanității, dar și sfințenia divinității noastre. Dacă ne privim în față propriii demoni interiori, noi sfârșim prin a ne umple de pace și de compasiune în fața demonilor altor persoane. Învățăm astfel să îi iertăm și să renunțăm la judecățile noastre critice și la resentimentele noastre față de ei. Putem ajunge astfel să înțelegem mai bine smerenia lui

Gandhi sau toleranța lui Martin Luther King, și ne găsim puterea și curajul de a ne vindeca problemele care ne afectează de atâta timp. Dacă privim răul prin filtrul universal al umanității noastre, noi putem înțelege mai bine slava lui Dumnezeu. Explorarea laturii noastre întunecate este cheia care ne permite să înțelegem de ce facem anumite lucruri, de ce acționăm uneori împotriva propriilor noastre dorințe conștiente și de ce petrecem atâtea ore, zile, luni sau ani judecându-i pe ceilalți și cramponându-ne de resentimente care ne dau dureri de cap, palpitații ale inimii, și care ne îmbolnăvesc.

Cu toții am trăit în trecut momente în care durerea emoțională ni s-a părut insuportabilă. De aceea, am reprimat-o în întunericul umbrei noastre. Nimeni nu poate scăpa de acest mecanism al vieții. Oricât de mult am fugi însă, nu ne putem ascunde de această durere. Umbra noastră are întotdeauna legătură cu un eveniment traumatic sau cu o combinație de momente dureroase din trecutul nostru. Nu are însă niciun sens să ne acuzăm părinții, profesorii sau trecutul, căci înțelegerea umbrei descătușează un potențial imens și o înțelepciune foarte profundă.

## **NAȘTEREA UMBREI**

Umbra noastră s-a născut când eram mici, cu mult timp înainte ca mintea noastră logică să fie suficient de bine dezvoltată pentru a filtra mesajele pe care le-am primit de la părinți și de la restul lumii. Oricât de corectă ar fi fost educația pe care am primit-o, noi ne-am simțit inevitabil rușinați pentru anumite atribute ale noastre. Ni s-a părut că am primit mesajul că ceva nil este în regulă în noi și că din anumite puncte de vedere suntem răi. Poate că părinții ne-au atras atenția că suntem prea gălăgioși. Poate că egoul nostru încă fragil și neformat a interpretat acest lucru în



sensul că expresia liberă a personalității este interzisă și trebuie ascunsă de ceilalți. Poate că ni s-a spus că suntem egoiști pentru că am luat prea multe prăjituri de pe platoul comun, în loc să înțelegem că prăjiturile erau pentru toată lumea, poate că noi am interpretat acest lucru în sensul că egoismul este ceva rău și trebuie distrus cu orice preț. Poate că am strigat cu voce prea tare răspunsul la întrebarea învățătoarei în școala primară, cuprinși de entuziasm că îl știam, iar apoi am rămas surprinși văzând că toți elevii râd de noi. În loc să râdem cu ei, am tras concluzia că am procedat stupid și că nu merită să ne mai asumăm vreodată un risc. Aceste mesaje negative s-au imprimat în subconștientul nostru ca un virus de calculator, modificându-ne percepția de sine și determinându-ne să ne blocăm acele aspecte ale personalității noastre pe care le-am considerat inacceptabile.

De fiecare dată când un comportament al nostru a fost criticat dur sau pedepsit fără milă, noi ne-am separat inconștient de șinele nostru real. De îndată ce aceste filtre negative s-au instalat ferm în subconștientul nostru, noi ne-am separat practic de bucuria de a trăi, de pasiunea și de inima noastră plină de iubire. Pentru a ne asigura supraviețuirea emoțională, am început să ne ascundem șinele real și să ne construim o versiune a acestuia pe care am considerat-o acceptabilă. Odată cu fiecare respingere, această separație s-a adâncit, iar noi ne-am construit noi și noi ziduri invizibile, din ce în ce mai groase, pentru a ne proteja inima atât de sensibilă și de delicată. Zi după zi, experiență după experiență, ne-am construit o fortăreață invizibilă care a devenit în timp șinele nostru fals. Această fortăreață a expresiei noastre limitate ne-a ascuns esența, vulnerabilitățile, sensibilitățile și adeseori chiar capacitatea noastră de a cunoaște și de a vedea adevărul nostru lăuntric.

Înainte ca șinele nostru maleabil să devină complet dur și să se transforme într-un ego rigid, noi am avut libertatea de a exprima orice aspect al umanității noastre. Am trăit reacții emoționale multiple în fața evenimentelor din viața noastră. Neîmpovărați de rușine sau de judecăți critice, am avut acces la toate părțile ființei noastre. Această libertate ne-a permis să fim orice ne doream să fim, în orice moment. La acea vreme nu existau încă restricții lăuntrice care să ne împiedice să jucăm cele mai variate roluri, deopotrivă bune și rele. Înainte de a învăța să prețuim anumite calități, considerându-le mai bune decât altele, noi am avut un acces nerestricționat la întreaga gamă de expresie care rezidă în orice om.

Puteam fi în egală măsură eleganți, grațioși, curajoși, creativi, onești, integri, fermi, atrăgători, puternici, geniali, lacomi, fragili, leneși, aroganți și incompetenți. Cu alte cuvinte, puteam schimba aceste roluri la fel de ușor cum ne schimbam hainele.

Viața ni se părea o piesă de teatru în care puteam juca orice rol. Dacă nu ne plăcea rolul pe care îl jucam, ne puteam duce oricând în camera noastră, punându-ne o mantie pe umeri și asumându-ne un rol diferit. Puteam rescrie astfel scenariul piesei în care jucam și îi puteam crea un alt final măreț, sau puteam schimba în totalitate povestea. Puteam transforma o dramă într-o comedie și o epopee plicticoasă într-o aventură fabuloasă. Posibilitățile pe care le aveam la dispoziție erau nesfârșite, iar noi eram curioși să le explorăm pe toate.

După nașterea umbrei, libertatea noastră de expresie a devenit extrem de mărginită și mult mai serioasă. Noi am învățat de la părinți, profesori, prieteni și de la societate în ansamblul ei că pentru a câștiga iubirea și acceptarea celorlalți trebuia să aderăm la anumite scenarii prestabilite. De îndată ce am ajuns la școală, am interacționat cu mass-media și cu cercuri mai mari de oameni, am remarcat că anumite comportamente erau demonizate și criticate de ceilalți, care le negau celor care le practicau iubirea și acceptarea lor, idolatrizându-i în schimb pe alții și oferindu-le întreaga lor atenție. Începând din acest moment, noi ne-am distanțat tot mai mult de rolurile care nu corespundeau standardelor acceptate ale societății sau idealurilor egoului nostru. Am început astfel să respingem din ce în ce mai multe aspecte ale ființei noastre, pentru tot felul de motive, fie pentru că ni se păreau prea îndrăznețe, fie pentru că ni se păreau stupide.

Am încercat astfel să ne imaginăm noi modalități de a scăpa de aceste trăsături nedorite ale personalității noastre, iar la un moment dat am uitat cu desăvârșire de ele. Dat fiind că primeam atât de multe mesaje diferite referitoare la fațetele pe care ar trebui să le afișăm în public, am considerat că este mult mai sigur să ascultăm de vocile autoritare decât să avem încredere în natura noastră autentică. În scurt timp, ne-am trezit că nu mai manifestăm decât o gamă foarte limitată de emoții. Libertatea expresiei noastre de sine a fost astfel sufocată. Posibilitățile nesfârșite pe care le întrevedeam altădată s-au redus dintr-odată la doar câteva. Am învățat să ne limităm singuri viața, ba chiar să ne simțim confortabil

făcând acest lucru. În cele din urmă, ne-am identificat cu acel rol pe care l-am considerat cel mai acceptabil pentru cei din jurul nostru, și cel mai probabil continuăm să îl jucăm inclusiv în prezent. Chiar dacă operăm mici schimbări ici și colo, o analiză onestă ne-ar arăta că nu ne reinventăm niciodată în totalitate. La fel ca marea majoritate a oamenilor, ne schimbăm machiajul, punem un plasture peste acele aspecte ale vieții noastre care nu merg și ne creăm o versiune ușor diferită a aceleiași personalități. Când ajungem la 30 de ani, cea mai mare parte a alegerilor noastre sunt deja predeterminate, cel puțin în anumite domenii ale vieții noastre. În această categorie intră de multe ori hainele pe care le purtăm, alimentele pe care le consumăm și distracțiile pe care le cultivăm. Chiar și fanteziile noastre devin repetitive și monotone.

Pe măsură ce devenim mai prezenți și mai conștienți, noi începem să înțelegem cât de robotizați și de prinși în capcana personalității pe care ne-am creat-o am devenit și putem lua astfel măsuri proactive pentru a elibera umbrele care ne mențin înlănțuiți în psihicul nostru. Dacă nu vom face nimic pentru a elibera aceste umbre, nu vom scăpa de ele, căci nu ne vor lăsa niciodată în pace. Ele se vor manifesta în relațiile noastre și ne vor despărți de cei dragi, ne vor menține legați de o slujbă sau de un mod de viață la care ar fi trebuit să renunțăm cu ani în urmă ori ne vor conduce către dependențe și obiceiuri care ne vor submina succesul și fericirea. Umbra ne împiedică să vedem semnele de avertizare care ne atrag atenția asupra unei relații abuzive sau asupra unei afaceri neinspirate și ne menține într-o stare de negare perpetuă, din cauza căreia nu reușim să îi ajutăm pe cei pe care îi iubim în momentele în care au cea mai mare nevoie de noi, respectiv atunci când se confruntă cu propriii lor demoni.

Toți oamenii și-au construit o identitate bazată pe ego, în cadrul căreia și-au atribuit anumite roluri pe care le consideră acceptabile, dar care le sufocă libertatea de expresie. În loc să fim cei care suntem, noi încercăm să devenim cei care „ar trebui” să fim. De-a lungul timpului, percepția noastră reprimată de sine devine solul perfect pentru înflorirea umbrei. Indiferent dacă ne-am creat rolul actual pentru a compensa o anumită inadecvare sau ca o strategie pentru a împlini așteptările părinților și prietenilor noștri, atât timp cât încercăm să jucăm rolul pe care ni l-a atribuit egoul în detrimentul tuturor celorlalte roluri pe care le-am putea juca, noi sfârșim prin a ne crea o viață golită de bucurie, de

semnificație, de profunzime și de savoare. Pe măsură ce începem să ne luăm din ce în ce mai în serios rolul desemnat, acesta se impregnează din ce în ce mai puternic în subconștientul nostru. Odată creată această identitate, noi nu ne mai abatem decât rareori de la ea, întrucât intrăm în starea amăgitoare a negării și începem să credem cu adevărat că aceasta *este* identitatea noastră. Dacă își privesc propria viață, majoritatea oamenilor își pot recunoaște limitările și rolurile repetitive pe care le joacă.

De bună seamă, este încă și mai ușor să ne dăm seama care sunt aceste roluri în cazul prietenilor și membrilor familiei noastre. Putem identifica imediat rolul martirei care se sacrifică pentru a merge la ședința cu părinții sau care preia asupra ei mai multe sarcini decât ar trebui (după care se plânge la infinit de acest lucru), sau pe cel al vecinului fermecător care pretinde că este cel mai bun tată din lume, dar își înșeală în secret soția. Ne dăm imediat seama cui îi place să joace rolul bârfitoare care știe secretele tuturor și care de-abia așteaptă o ocazie pentru a le împărtăși, sau rolul reginei dramelor care se simte întotdeauna victimizată într-un fel sau altul (fie pentru că și-a ciocnit ușor mașina, fie pentru că soțul nu a adus suficienți bani acasă săptămâna trecută). Este ușor să sesizăm rolul eternului optimist care este sufletul petrecerilor sau cel al pesimistului care stă veșnic trist și resemnat într-un colț. În mod curios, chiar dacă rolul pe care ni l-am desemnat singuri este unul plicticos, mizerabil, repetitiv sau lipsit de bucurie, noi ne cramponăm de el cu toate puterile, de parcă viața noastră ar depinde de acest lucru. În același timp, ne întrebăm de ce nu avem parte de mai multe bucurii sau realizări în viață. Noi suntem singurii care ne-am repartizat (inconștient) în rolul eroului nefericit pe care l-am jucat ani de zile, iar acum refuzăm să ne mai aventurăm să jucăm un alt rol cu care nu suntem familiarizați sau să ne manifestăm într-o manieră pe care nu o cunoaștem.

Atât timp cât credem în mitul care ne determină să ne blocăm singuri calitățile unice cu care suntem înzestrați și care ne fac să fim cu atât mai interesați, noi ne refuzăm dreptul de a experimenta pasiunea și pacea interioară. Căutarea vieții perfecte, a rolului perfect și a măștii perfecte nu ne va împlini niciodată, chiar dacă vom atinge această perfecțiune, pentru simplul motiv că șinele nostru real reprezintă mult mai mult decât acea sumă limitată de calități care corespund idealului pe care ni l-am ales. Încercând să manifestăm doar aceste calități (despre care

credem că ne vor garanta acceptarea celor din jur), noi ne reprimăm cele mai prețioase și mai interesante talente sau atribute, condamnându-ne astfel la o viață banală, în care nu facem decât să jucăm la infinit același scenariu de mult uzat.

Din dorința de a avea parte de siguranță și previzibilitate, noi ne reducem dramatic libertatea de expresie, și implicit opțiunile. Mâine vom fi mai mult sau mai puțin același om care suntem astăzi, cu mici variațiuni, întrucât singurele resurse și comportamente pe care suntem dispuși să le accesăm sunt cele ale imaginii pe care ne-am ales-o pentru a ne afișa în lume. Prin respingerea laturii noastre întunecate de care ne temem, noi respingem toate acele părți amuzante, competente, atrăgătoare, puternice și pline de succes ale ființei noastre, care tânjesc să se exprime prin noi. Aceasta este principala cauză a plictiselii pe care o simțim adeseori într-unul sau mai multe domenii ale vieții noastre.

Prin tăierea conexiunilor cu diferite părți ale personalității noastre, noi ne negăm accesul la stimulare, entuziasm, pasiune și creativitate. Unul din cele mai pasionante aspecte ale statutului de ființă umană este tocmai acela că în noi există sute de ipostaze puternice, utile și creative care zac adormite, dar care își doresc să iasă din umbră și să se integreze în totalitatea sinelui nostru. În ființa noastră există o întreagă gamă de sentimente minunate care nu așteaptă decât o ocazie pentru a ne oferi senzații corporale noi sau nivele de fericire, de bucurie și de plăcere pe care nu le-am cunoscut niciodată. Din păcate, noi nu ne putem bucura de această parte invizibilă a aisbergului ființei noastre, întrucât am uitat cine suntem dincolo de restricțiile și de constrângerile pe care ni le-am impus singuri în universul nostru emoțional.

Dacă dorim să ne regăsim inspirația într-un domeniu sau altul al vieții noastre, tot ce trebuie să facem este să sesizăm ce aspecte sau ce roluri am respins până acum și să descoperim modalități sigure și nepericuloase de a le juca. Trebuie să ne provocăm singuri să acceptăm toate fațetele umanității noastre. În caz contrar, rolurile pe care le-am respins și pe care le-am reprimat vor continua să ne orchestreze din lumea lor invizibilă viața pe care o trăim. Noi nu ne putem înțelege și aprecia plenar totalitatea și unicitatea decât în prezența sinelui nostru complet și necenzurat. În acest scop, trebuie să acceptăm toate rolurile pe care dorește să le joace acesta; în caz contrar, vom rămâne în război cu noi

înșine.

## ÎMPRIETENIREA CU UMBRA

Pentru a înțelege mai bine cât de importantă este umbra ta, încearcă să îți imaginezi o poveste fără un conflict sau un erou a cărui virtute nu este niciodată pusă la încercare de un adversar de valoare. Practic, nu poate exista o poveste al cărei erou pozitiv să nu fie testat de eroii negativi de-a lungul ei. Dacă ceea ce afirmă tradițiile spirituale orientale este adevărat, cum că „păcătosul și sfântul nu sunt decât două note pe aceeași claviatură<sup>14</sup>, rezultă că tensiunea dintre natura noastră superioară și cea inferioară creează conflictul necesar pentru a ne dinamiza evoluția ca ființe umane. Același principiu care stă la baza literaturii de bună calitate stă și la baza vieții reale: *un erou pozitiv nu poate fi mai puternic decât eroii negativi care i se opun*.

De-a lungul dramei evoluției noastre, umbra este eroul cel mai interesant. Ea nu este periculoasă decât dacă o ținem încuiată în pivnița întunecată a reprimării. Atât timp cât facem acest lucru, noi ne asumăm riscul de a exploda, de a reveni la un consum excesiv de alimente după o dietă forțată, de a ne sabota siguri relațiile și de a ne ucide în fașă visele. În schimb, dacă le permitem eroilor din umbră să se integreze în șinele nostru complet ca forțe ale binelui (mai exotice), ei ne vor conduce la experiențe mai bogate, la legături mai autentice, la mai multă distracție, mai multă sinceritate și la o mai mare libertate de expresie. Noi nu putem câștiga bătălia cu latura noastră întunecată prin ură și reprimare, căci întunericul nu poate fi contracara tot de întuneric. Dimpotrivă, trebuie să ne acceptăm cu compasiune umbra din interior, să încercăm să o înțelegem și, în ultimă instanță, să o transcendem.

În remarcabila sa carte, *Arta războiului*, Sun Tzu afirmă că „pentru a-ți cunoaște dușmanul trebuie să devii tu însuși una cu el“. În cazul nostru, „dușmanul“ nu este decât un impuls interior pe care nu îl înțelegem sau pe care nu știm cum să îl interpretăm. Atât timp cât negăm, reprimăm sau minimalizăm importanța acestui impuls (și a altora ca el), continuând să credem că îl vom putea menține ascuns și ferit de ochii lumii, noi nu ne vom putea împărtăși din înțelepciunea lui. Invers, prin

cercetarea darurilor și a contribuției pe care dorește să și-o aducă umbra în viața noastră, noi îi putem redirecționa puterea cândva distructivă, transformând-o într-o forță benefică pentru viața noastră. În acest fel, devenim un exemplu inclusiv pentru alți oameni, care pot găsi la rândul lor supape sănătoase pentru acele părți din ființa lor ce nu corespund așteptărilor societății sau idealului stabilit de egoul lor.

Noi putem deveni sfinți numai dacă îi permitem păcătosului din interiorul nostru libertatea de expresie de care are nevoie, nu printr-un comportament inadecvat, ci căutând noi modalități prin care să folosim aceste impulsuri într-o manieră benefică, în favoarea noastră sau a societății. Cu cât ajungem să ne acceptăm într-o mai mare măsură impulsurile întunecate, oferindu-le supape sigure de manifestare, cu atât mai mic devine riscul de a fi controlați de ele. Probabil că te întrebi cum ți-ar putea sluji acele părți din ființa ta de care te temi și pe care le disprețuiești. Îți garantez însă că dacă vei parcurge procesul propus în continuare, vei putea insera aceste daruri în orice calitate, emoție și experiență pe care o trăiești.

Asumarea părților pe care până acum le-am respins, proiectându-le în întunericul umbrei, reprezintă cea mai sigură modalitate de a ne actualiza întregul potențial uman. Dacă ne împrietenim cu ea, umbra devine o hartă divină. Citită și urmată corect, ea ne poate reconecta cu viața pe care ar trebui să o trăim, cu personalitatea pe care ar trebui să o avem și cu contribuția pe care ar trebui să o oferim societății. Metaforic vorbind, acceptarea bestiei interioare reprezintă biletul nostru către libertate, către măreția noastră interioară. Ea ne îmbogățește viața lăuntrică și o face mai semnificativă. Simultan, viața noastră exterioară devine mai plăcută. Dacă o transformăm într-un aliat, umbra ne ajută să ne integrăm în totalitate și să nu ne mai simțim limitați de constrângerile sinelui iluzoriu pe care ni l-am creat singuri. De ce este iluzoriu? Deoarece noi ne-am creat imaginea publică ținând cont doar de acele calități pe care le-am considerat acceptabile, lăsând pe dinafară alte atribute pe care le avem și care reprezintă de multe ori cele mai importante, mai puternice și mai minunate părți ale ființei noastre.

## MASCA DIN UMBRĂ

Revelarea acelor părți din ființa noastră pe care le-am reprimat reprezintă cheia înțelegerii motivelor pentru care în anumite domenii de viață ne bucurăm de o mare libertate, în timp ce în altele acționăm ca niște roboți. Cea care ne convinge să purtăm o mască sub care să ne ascundem și să ne construim o costumație care să i se potrivească este teama. Noi lucrăm fără încetare la crearea unei fațade exterioare, astfel încât nimeni să nu afle care sunt gândurile, dorințele și impulsurile noastre cele mai întunecate, ca să nu mai vorbim de trecutul nostru. Cu alte cuvinte, noi ne-am creat această mască din cauza umbrei trecutului. Ajungem astfel să facem complimente în stânga și în dreapta, făcându-le tuturor pe plac, sau dimpotrivă, să ne retragem distanți într-o izolare care nu permite apropierea nimănui. Încercăm din răspuțeri să fim percepuți ca un om cu multiple realizări, sau dimpotrivă, ne mulțumim să stăm ore întregi în fața televizorului ori a Internetului, pe site-urile de „socializare” (= bârfe). Noi nu ne-am creat accidental actuala mască, ci pentru a camufla acele părți ale ființei noastre pe care le-am considerat indezirabile și pentru a compensa defectele noastre cele mai mari (în percepția noastră).

Acest sine fals nu are decât o singură misiune: aceea de a ascunde toate aspectele noastre nedorite și inacceptabile. Dacă am fost crescuți de părinți instabili emoțional și ne-am simțit răniți în copilărie, facem acum eforturi pentru a părea excesiv de calmi și având un autocontrol perfect. Dacă am crescut cu o tulburare de învățare, încercăm să ne creăm o personalitate excesiv de afectuoasă, astfel încât ceilalți să nu sesizeze ceea ce noi considerăm a fi un handicap. Dacă ne simțim rușinați pentru că am fost crescuți în sărăcie, sfârșim prin a ne îmbrăca impecabil și prin a vorbi elegant, încercând să dăm impresia că provenim dintr-un mediu social elevat. Imaginea publică pe care ne-o creăm este modelată de acea parte a ființei noastre care a suferit, simțindu-se confuză sau rănită. Chiar dacă îi putem păcăli o vreme pe alții (uneori chiar pe noi înșine), mai devreme sau mai târziu vom fi nevoiți să ne confruntăm cu rănilile pe care le-am ascuns sub această mască.

Pentru a ne asigura că imperfecțiunile sau defectele noastre nu vor fi descoperite sau expuse, noi am început să cultivăm în mod inteligent calitățile opuse celor pe care încercăm să le ascundem. Am lucrat mult pentru a compensa acele părți pe care le-am considerat inacceptabile, sperând să scăpăm de emoțiile negative asociate cu ele. Spre exemplu,



dacă ne-am confruntat cu insecuritatea, este posibil să ne fi construit o imagine de sine arogantă, de om care le știe pentru toate, în încercarea de a-i convinge pe ceilalți că avem o încredere în sine enormă. Dacă ne-am simțit un ratat, este posibil să ne fi înconjurat de oameni realizați sau să ne exagerăm propriile realizări pentru a părea că avem un succes mai mare decât în realitate. Dacă ne-am simțit neputincioși, este posibil să ne fi ales un partener de viață care să ne facă să părem mai puternici.

Personalitatea pe care ne-am construit-o încearcă să ne convingă că noi chiar suntem persoana pe care o vedem în oglinda convingerilor noastre. Din păcate, de îndată ce acceptăm acest lucru, noi închidem poarta de acces către celelalte posibilități pe care le-am putea manifesta. Ne pierdem astfel capacitatea de a face alegeri, întrucât nu considerăm că mai avem dreptul de a face altceva decât de a juca rolul pe care ni l-am asumat. Singura personalitate căreia i-am atribuit întregul control asupra vieții noastre este cea previzibilă pe care ne-am construit-o. Devenim astfel orbi în fața imenselor posibilități pe care le avem în față. Noi nu putem cunoaște libertatea de expresie a sinelui nostru autentic și nu putem dobândi capacitatea de a face alegeri reale pentru viața pe care ne dorim cu adevărat să o trăim decât dacă încetăm să mai pretindem că nu suntem cei care suntem, ascunzându-se sau compensând pentru niște pretinse slăbiciuni sau defecte personale. Dacă ieșim din această transă și nu mai suntem atât de preocupați să corespundem imaginii pe care și-au format-o alții în legătură cu noi sau chiar imaginii noastre de sine, noi ne deschidem automat în fața unor oportunități care altminteri ar trece pe lângă noi.

Imaginea ideală pe care ne-am creat-o și căreia încercăm să îi corespundem sfârșește prin a ne epuiza. Noi ne străduim din răspuțeri să fim mai mari, mai puternici, mai duri și mai siguri decât suntem în realitate. Fără să ne dăm seama, încercăm de fapt să dovedim că suntem mai buni sau mai presus de restul oamenilor, ori dimpotrivă, să rămânem invizibili și nevăzuți în seamă. Încercăm astfel să ne creăm exact acea personalitate despre care suntem convinși că ne va aduce aprobarea și recunoașterea pe care ni le dorim cu aviditate. Alternativ, ne oferim un pretext pentru a nu trăi plinar și pentru a nu duce viața pe care ne-am dori-o de fapt. Din toate aceste motive, ne comportăm (conștient sau inconștient) în modalități care încearcă să îi convingă pe ceilalți oameni că suntem ceea ce nu suntem, pentru a le câștiga astfel respectul, iubirea sau

mila, iar acest proces continuă până în momentul în care zidurile pe care ni le-am construit cu atâta osârdie în jurul nostru se prăbușesc.

Spre exemplu, Amanda era extrem de rușinată că nu a absolvit facultatea și era disperată la gândul că ar putea fi asociată cu rudele ei dinspre partea mamei, care erau în majoritatea lor needucate. De aceea, ea a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a-și crea o mască și a-și ascunde astfel stânjeneala, lăsându-le o impresie bună celor pe care dorea să îi impresioneze. Și-a găsit o nișă într-un domeniu specializat în care era considerată inteligentă, utilă și indispensabilă, dar oricât de multe cărți ar fi citit și oricât de mult s-ar fi străduit la serviciu, sfârșea de multe ori prin a se simți inferioară. În încercarea de a-și vindeca durerea, ea s-a decis să se întoarcă la școală, sperând că dobândirea unei diplome o va transforma peste noapte dintr-o fată needucată crescută într-o rulotă într-o femeie sofisticată de condiție bună.

Într-o seară, ea s-a dus la ora de psihologie, punându-și masca obișnuită de profesionistă. Se simțea mândră, întrucât își crease deja imaginea unei fete inteligente la oră. Pe măsură ce profesoara le-a explicat în ce consta tema pentru acea săptămână, umbra Amandei a ieșit la iveală și ea a fost cuprinsă de rușine. Ea a simțit cum se contractă toată aflând că tema pentru acea săptămână consta în a prezenta un arbore genealogic detaliat al familiei sale care să includă backgroundul educațional și cariera profesională a tuturor membrilor familiei sale. În timp ce lucra la proiect, ea și-a amintit de toate rudele sale dependente de droguri, instabile din punct de vedere financiar și needucate, și s-a confruntat cu o mare durere. Sentimentul că nu era suficient de bună a copleșit-o, iar personalitatea pe care a încercat atâta timp să și-o construiască a explodat, nemaiputând suporta rușinea. Acest sentiment s-a amplificat câteva zile mai târziu, când și-a citit proiectul în fața clasei. După ani de zile în care a încercat să își ascundă umbra, aceasta a ieșit la suprafață, devastând totul în calea ei.

La fel ca Amanda, foarte mulți oameni încearcă (unii de la o vârstă foarte fragedă) să fie ceea ce nu sunt. În loc să se accepte așa cum sunt, ei încearcă să se ridice la înălțimea unui ideal și își asumă (conștient sau inconștient) o personalitate pe care nu o au, fără să își dea seama că noul lor sine nu are nimic de-a face cu adevărata lor identitate. De aceea, dacă ne aflăm cu adevărat în căutarea libertății, a siguranței și a autenticității, este fundamental să înțelegem că noi purtăm o mască pe care ne-am pus-o

la 20,30 sau chiar 40 de ani. Din cauza ei, șinele nostru real, care tânjește după atenția noastră, se zbate neputincios în celula întunecată în care l-am aruncat, în timp ce șinele nostru fals se bucură de întreaga noastră atenție.

Să spunem că atunci când erai copil, ai primit un dar de la bunica ta (poate o monedă fermecată). Dorind să îl păstrezi în siguranță, l-ai ascuns într-un loc în care nimeni altcineva să nu îl poată găsi. După câteva decenii, tu ai uitat cu desăvârșire locul în care l-ai ascuns, ba poate chiar și faptul că l-ai ascuns. La fel se petrec lucrurile și cu șinele tău real. Tu l-ai ținut ascuns atât de multă vreme încât ai uitat până și faptul că acesta există.

Natura personalității pe care ne-o alegem variază în funcție de backgroundul nostru, de părinții care ne-au crescut, de mediul exterior și de convingerile care ne-au fost inoculate în legătură cu așa-zisul comportament „bun sau rău“. În mod paradoxal, măștile pe care le vedem în jurul nostru în societatea modernă nu diferă cu nimic de cele pe care și le-au pus oamenii cu sute de ani în urmă. Avem de-a face astăzi cu aceleași arhetipuri ale seducătoarei, bărbatului fermecător, persoanei simpatice, eternului optimist, tânărului „cool“, martirului, fetei bune, bărbatului cumsecade, tipului dur, abuzatorului, bătaușului, șarpelui pe care îl strângi la sân, intelectualului, salvatorului, depresivului, bufonului, singuraticului, victimei și omului care lasă impresia că reușește în tot ceea ce își propune - care au existat dintotdeauna, doar că ușor actualizate. Ele sunt expresii arhetipale repetitive care au apărut la începutul epocii moderne. Singura problemă legată de jucarea acestor roluri este că ele ne fac să uităm cine suntem cu adevărat și câte lucruri am putea face cu viața noastră. Prin refuzul nostru de a pătrunde în întunericul zonelor psihice pe care le respingem, noi ne sufocăm singuri puterea reală, creativitatea și visele.

## **EXPUNEREA VIETII NOASTRE SECRETE**

Umbra noastră înflorește atunci când avem secrete. În clipa în care închidem poarta de acces către unul sau mai multe aspecte personale, noi punem în mișcare o viață secretă. Programele în 12 pași au la bază faimoasa afirmație: „Secretele te mențin bolnav.“ De-a lungul anilor în

care am lucrat cu mii de oameni am ajuns la concluzia că această afirmație este adevărată. Altminteri, nu este ceva rușinos, întrucât aproape toți oamenii au o viață publică și una secretă. Cu toții avem o mască publică pe care o expunem în fața lumii și una secretă pe care o păstrăm numai pentru noi. Noi ne construim această viață secretă pentru a ascunde acele părți ale ființei noastre de care ne simțim rușinați sau pe care le considerăm inacceptabile pentru cei dragi. Poate fi vorba de un domeniu pe care nu îl controlăm, de o dependență cu care ne luptăm sau de o fantezie de care nu îndrăznim să vorbim cu voce tare. Atunci când comportamentele noastre nu corespund măștii pe care o purtăm, noi ne străduim din răputeri să le ascundem. Spre exemplu, putem fi extrem de afectuoși cu persoanele cu care avem de-a face în timpul zilei, după care ne ducem acasă și țipăm dezlănțuiți la copiii noștri. La fel, putem face pe intelectualii rafinați atunci când suntem împreună cu colegii de muncă, după care ne ducem acasă și privim ore în șir emisiuni TY anoste sau jucăm jocuri video stupide. Putem fi angrenați într-o relație de căsătorie, înșelându-ne în secret partenerul, sau putem pretinde că avem un succes nebun deși locuim încă cu părinții (fară ca nimeni să știe).

Rușinea noastră nerezolvată ne face să ne ascundem, dar mai devreme sau mai târziu ne determină să răbufnim și să revelăm acele părți ale ființei noastre pe care ne-am străduit atâta timp să le păstrăm ascunse. Chiar dacă facem tot ce ne stă în puteri pentru a împiedica impulsurile noastre întunecate să iasă la suprafață, putem izbucni oricând, acționând într-o manieră care să ne submineze respectul de sine. Dacă acționăm fără integritate și ascundem acest lucru, el va fi expus mai devreme sau mai târziu, de pildă atunci când vom scrie un cec fals sau atunci când vom încerca să înșelăm fiscal. Dacă ne ascundem sentimentul singurătății, acesta se poate manifesta în toiul nopții sub forma unei poftes insașiabile de zahăr, de alcool sau de sedative, cu ajutorul cărora încercăm să umplem golul care ne mistuie. Dacă păstrăm ani la rând resentimente și nu încercăm să le rezolvăm, acestea se pot manifesta în familie: putem deveni un părinte sâcâitor sau un soț plin de amărăciune. Nemulțumirea noastră față de un părinte care ne-a înșelat se poate manifesta prin atragerea unor parteneri de viață în care nu putem avea încredere sau care ne abuzează emoțional. Dacă ne blocăm curiozitatea sexuală normală la o vârstă foarte fragedă, putem deveni obsedați de pornografia ilegală sau de formele

periculoase de sex. Pe scurt, pentru a ne elibera de aceste impulsuri greu de controlat care ne determină să trăim o viață secretă, noi trebuie să găsim modalități sănătoase și sigure de a ne exprima aspectele reprimite, astfel încât acestea să nu ne saboteze inutil viața.

Un exemplu este cel al lui Matthew, șeful personalului unei universități medicale prestigioase, admirat de colegi, cu o soție iubitoare și trei copii sănătoși. Deși pentru lumea exterioară părea un stâlp al societății, Matthew se simțea plictisit de viața sa intelectuală și de toate obligațiile pe care le presupunea succesul său. Într-o seară, el s-a întors acasă și s-a uitat la o emisiune de televiziune de la acea oră târzie. Fascinat de o tânără actriță care juca într-un film, el s-a decis să încerce să intre pe Internet și să afle mai multe despre ea. Dintr-una într-alta, a ajuns pe un site porno și a dat clic pe o reclamă la un club de striptease local. Imaginile pe care le-a văzut acolo l-au umplut de entuziasm. Gândurile au început să îi rățăască și Matthew a început să își imagineze că se va opri chiar a doua zi la acel club. Și-a găsit imediat argumente, spunându-și că de vreme ce clubul era localizat în partea opusă a orașului, era suficient să își pună o șapcă de baseball pe cap pentru a nu fi recunoscut de nicio cunoștință întâmplătoare.

În scurt timp, vizitele lui Matthew la clubul de striptease au devenit regulate. Matthew se simțea din ce în ce mai atras de una din dansatoare și la un moment dat chiar și-a dat întâlnire cu ea. Poveștile pe care i le spunea soției sale au devenit din ce în ce mai complicate, iar el s-a afundat din ce în ce mai tare în minciună. A început să participe în mod deliberat la conferințe medicale în cele mai obscure locuri din țară, tocmai pentru a se putea bucura de un weekend liniștit alături de amantele sale, fără a se teme că va fi prins. În timp ce sexul cu soția sa devenea din ce în ce mai rar și mai plicticos, Matthew a devenit din ce în ce mai aventuros și să își asume riscuri din ce în ce mai mari alături de amantele sale. A început să le cumpere acestora lenjerie intimă sexy, care să îi trezească toate simțurile.

Într-un weekend, soția lui Matthew, Maria, a luat mașina acestuia pentru a-și duce copiii la un curs de tenis. Când a deschis portbagajul pentru a scoate echipamentele sportive, ea a observat o trusă medicală pe care nu o remarcase până atunci. După ce și-a lăsat copiii, s-a întors în parcare și, din instinct, a deschis trusa. A rămas șocată să constate că

aceasta era plină de prezervative, lenjerie intimă și tot felul de alte accesorii sexuale. Dorind să înțeleagă până unde a mers soțul său cu infidelitatea, i-a verificat cărțile de credit, istoricul de pe Internet și facturile telefonului mobil. După ce i-a studiat comportamentul timp de mai multe săptămâni, a descoperit cât de amplă era viața secretă pe care o ducea Matthew, care ajunsese să își petreacă aproape tot timpul liber în cluburi de striptease, apelând la agenții de escorte și având aventuri sexuale de o noapte.

După mai multe săptămâni de suferință tăcută, Maria s-a decis să îl confrunte pe Matthew, punându-i în față toate dovezile pe care le-a descoperit. Matthew s-a trezit astfel peste noapte că impulsurile sale secrete îi erau expuse, la fel ca și comportamentul său privat, care nu avea nimic de-a face cu imaginea publică pe care și-o crease și pe care o cultivase atâta timp. După șocul trăit, el a rămas dezgustat de el însuși și de faptul că s-a lăsat atras de umbra sa într-un comportament pe care până nu demult nu și l-ar fi imaginat niciodată posibil. La fel ca majoritatea dependenților de sex, Matthew avea nevoie de ajutor specializat. În scurt timp, el și-a dat seama că nu avea nevoie numai de sex, ci și de atenție, de admirație și de excitație. Dacă și-ar fi recunoscut la timp aceste dorințe secrete, el ar fi putut căuta ajutorul de care avea nevoie înainte de pierderea completă a controlului asupra comportamentului său. Din păcate, umbra sa l-a determinat să își piardă demnitatea și să își distrugă căsnicia.

De-a lungul anilor, foarte mulți oameni mi-au relatat povești similare la seminarele mele. Fără să se gândească prea mult, ei s-au transformat, iar comportamentul lor a devenit demn de dispreț (inclusiv în ochii lor). Realitatea este că atât timp cât nu facem nimic pentru a ne confrunța cu umbra noastră, cu impulsurile și cu sentimentele noastre reprimite, noi riscăm să fim controlați de acestea. După cum spune prietenul meu, dr. Charles Richards, în filmul *Efectul umbrei*: „Ignorarea umbrei reprimite este ca și cum ai încuia pe cineva în pivniță până când ajunge să facă un gest disperat pentru a-ți atrage atenția. Dacă nu îi dăm de bunăvoie drumul, noi ne asumăm riscul de a experimenta ceea ce eu numesc efectul umbrei. Negăsind nicio supapă prin care să se manifeste liber, aceste părți reprimite ale ființei noastre își asumă o viață de sine stătătoare. De aceea, în loc să izolăm în bezna subconștientului rușinea și

vinovăția pe care le simțim, este mult mai bine să deschidem porțile pivniței și să renunțăm la viața noastră secretă în favoarea uneia autentice.”

Dacă refuzăm să ne exprimăm printr-un canal sigur latura întunecată (ba chiar să îi recunoaștem existența), aceasta se acumulează și se transformă într-o forță foarte mare, capabilă să ne distrugă viața, inclusiv viața celor din jurul nostru. Cu cât încercăm să reprimăm mai puternic aspectele personalității noastre pe care le considerăm inacceptabile, cu atât mai malefice devin modalitățile pe care le găsim ele pentru a se exprima liber. Efectul umbrei apare atunci când latura noastră întunecată reprimată își face cunoscută prezența, silindu-ne să acționăm în modalități neașteptate și care nu ne sunt familiare. Este suficient ca un element din lumea exterioară să declanșeze ieșirea la iveală a acestor impulsuri întunecate pentru a ne trezi față în față cu acele trăsături de caracter, comportamente și emoții pe care am încercat să le ascundem în viață întreagă. Efectul umbrei nu este unul planificat. Dimpotrivă, marea majoritate a oamenilor investesc foarte mult timp și foarte multă energie pentru a se feri de el. Din fericire, dacă ne propunem să înțelegem acest fenomen, noi îi putem revela misterul și ne putem feri de autosabotarea propriei noastre vieți.

## **EFFECTUL UMBREI**

Imaginează-ți că fiecare atribut, fiecare emoție și fiecare gând întunecat pe care încerci să le ignori și să le ascunzi sunt un fel de mingi de plajă pe care încerci să le ascunzi sub apă. Cam așa procedăm noi cu șinele nostru egoist, cu cel mândru, cu cel „prost de bun”, cu cel care nu se simte „suficient de bun”, cu cel stupid, cu cel orgolios, și așa mai departe. În aceste condiții, nu este de mirare că la un moment dat nu mai reușim să ne ascundem toate aceste mingi de plajă și că ele ies la suprafață atunci când ne simțim obosiți, răniți sau bolnavi, când nu mai credem în posibilitatea unui viitor pasionant, când lăsăm garda jos, când nu ne mai gândim la noi, ci suntem preocupați de familia noastră sau de perspectiva unei promovări la locul de muncă, ori pur și simplu când am băut prea mult! Este suficient să facem ceva necugetat (noi sau o altă persoană din jurul

nostru) pentru ca una sau mai multe din aceste mingi de plajă să iasă subit la suprafață și să ne lovească drept în față! Acesta este efectul umbrei.

Ce altceva sunt izbucnirile de furie dacă nu astfel de mingi reprimite care ies subit la suprafață? Citim tot timpul în mass-media despre astfel de lucruri. Cutare realizator de filme creștine se îmbată și strigă sloganuri antisemitice; cutare vedetă de la radio, vestită pentru capacitatea sa de comunicare, face o declarație rasistă care îi distruge credibilitatea și cariera; cutare profesoară tânără își periclitează viitorul făcând sex cu un elev de 14 ani; cutare vedetă de cinema fură din magazine, deși și-ar putea permite orice pe lumea aceasta. Impulsurile reprimite și dorințele ascunse sunt ca niște bombe cu ceas care așteaptă să explodeze.

Din păcate, efectul umbrei se manifestă de regulă în momentele cele mai nefericite, când eram pe punctul de a obține succesul financiar pentru care am luptat atâta, în mijlocul unei relații noi cu un partener extrem de dezirabil, când mai aveam puțin până să ne pensionăm sau când suntem pe punctul de a încheia o afacere care ne-ar putea schimba pentru totdeauna viața. În astfel de momente de cumpănă, noi ne autosabotăm parcă deliberat (deși în realitate facem acest lucru inconștient) succesul, făcând o alegere greșită care distruge peste noapte tot progresul pe care l-am făcut până acum, luptându-ne ani de zile. Orice act de autosabotare reprezintă o exteriorizare a rușinii ascunse în hățișurile subconștientului nostru. Pentru că nu ne-am reconciliat la timp cu rușinea, vinovăția sau emoțiile noastre negative, acestea ies la suprafața conștiinței când ne este lumea mai dragă, forțându-ne astfel să ne recunoaștem și să ne acceptăm șinele pierdut și să ne întoarcem la starea transparentă a sinelui nostru integral.

De cele mai multe ori, noi nu găsim motivația de a ne schimba decât atunci când comportamentul nostru autodistructiv iese la iveală, iar noi ajungem să ne privim prin ochii obiectivi ai daunelor pe care ni le-am produs singuri (nouă și altor oameni). Ne trezim astfel peste noapte că ni s-a tăiat curentul din cauza pasiunii noastre pentru jocurile de noroc care ne-a făcut să nu ne plătim factura, și asta tocmai când copiii ni se întorceau de la școală. Ne trezim că suntem arestați din cauză că am condus sub influența alcoolului. Ne ducem la restaurant cu prietenii și ne trezim că ospătarul ne anunță în fața tuturor că ne-a fost refuzat cârdul de credit;



abia atunci ne dăm seama că tendința noastră de a cheltui a întrecut orice măsură. Intrăm prea mult în contul de cheltuieli al companiei pe care o deținem, iar când suntem prinși ne dăm seama că am ignorat legea. Ne amăgim singuri că ne descurcăm perfect la locul de muncă, până când primim caracterizarea anuală, sau că dieta pe care o urmărim merge de minune, până când ne urcăm pe cântar. Efectul umbrei apare în momentele cele mai neașteptate, dar reflectă de fiecare dată dezechilibrul periculos în care a ajuns lumea noastră interioară. Oricât de dureroase ni s-ar părea aceste momente ale adevărului, ele declanșează de multe ori un proces de evoluție involuntară. Atunci când umbra noastră iese la iveală, nu doar în fața noastră, ci și a celor a căror opinie contează pentru noi, noi ieșim din negare și ne dăm seama că trebuie să facem ceva în această privință.

Dacă ne-am putea privi obiectiv, în adevărata noastră lumină, această sarcină ar fi mult mai ușoară. Din păcate, de multe ori noi nu reușim să ne vedem așa cum suntem, motiv pentru care intrăm adeseori în starea de negare, cunoscută și prin expresia: „Nici măcar nu observ că mă mint singur.” Minciuna începe întotdeauna cu noi înșine. Dacă am fi familiarizați cu impulsurile noastre întunecate și dacă ne-am da seama că lăcomia, ura, egoismul și intoleranța noastră ne transmit un mesaj important, noi le-am întâmpina cu bucurie, ca pe niște prieteni de nădejde care ne bat la ușă. În schimb, dacă ne înstrăinăm de umbra noastră, refuzând să recunoaștem sau să acceptăm mesajele pe care încearcă să ni le transmită, noi putem fi absolut siguri că mai devreme sau mai târziu vom face ceva care va scoate la lumină întunericul nostru ascuns. În astfel de momente, proverbialele ciocănituri la ușă par mai degrabă niște ciocănituri în capul nostru. Deși extrem de dureroase, aceste momente se dovedesc însă în final printre cele mai fertile perioade din viața noastră.

Dacă dorim să evităm devastarea produsă de efectului umbrei, noi trebuie să ne verificăm zilnic comportamentul, pentru a vedea dacă acesta poate fi în vreun fel distructiv sau stânjenitor pentru noi și pentru familia noastră, pentru cariera, sănătatea sau respectul nostru de sine. Trebuie să ne trezim și să reflectăm dacă nu cumva ascundem o viață secretă, pe care apoi o negăm. Trebuie să devenim conștienți de obiceiurile, comportamentele și atitudinea noastră pe care le ascundem de ochii celorlalți. Dacă ne temem de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă membrii

familiei noastre, colegii de muncă sau prietenii ne-ar verifica istoricul de pe Internet sau dacă ne-ar putea citi gândurile răutăcioase, ar trebui să ținem cont de aceste semne de avertisment și să le luăm în serios. Negarea este principalul vinovat de incapacitatea noastră de a sesiza viața secretă pe care o ducem, atrăgându-ne atenția asupra oricărui alt subiect decât cel asupra căruia ar trebui să reflectăm.

Dacă dorim să ne acceptăm umbra și să evităm posibilitatea ca aceasta să producă efectele sale devastatoare asupra vieții noastre, noi trebuie să ne lărgim perspectiva asupra umanității noastre și să reflectăm asupra adevărului care se ascunde sub marca personalității pe care ne-am asumat-o și cu care am ajuns să ne identificăm. Dacă ne deschidem suficient de mult pentru a ne investiga propria ipocrizie, noi sfârșim prin a accepta un adevăr mult mai profund și mai semnificativ referitor la umanitatea noastră, care afirmă că toate părțile ființei noastre merită să fie privite în față, recunoscute și acceptate, ba chiar că ele ascund daruri pe care nu le-am sesizat până acum, care merită să fie exprimate într-o manieră sănătoasă. Dacă le vom scoate din întunericul lor și dacă le vom expune în lumina conștiinței, ele ne vor ajuta să ne creăm obiceiuri sănătoase, relații armonioase, să ne redobândim starea de sănătate și să ne împlinim cu adevărat potențialul.

Efectul umbrei spulberă masca perfectă pe care ne-am construit-o și ne permite să ne reinventăm. În realitate, autosabotarea nu este decât refuzul sinelui nostru superior de a continua să joace rolul pe care ni l-am atribuit singuri. La modul ideal, noi ar trebui să acceptăm de bunăvoie aspectele pe care până acum le-am respins. În caz contrar, riscăm să ne prăbușim, iar această cădere poate fi extrem de dureroasă. Exemplele de acest gen abundă în jurul nostru. Britney Spears, cântăreața care a purtat atâta timp o mască de fată bună, alunecă astăzi pe panta autodistrugerii și devine pe zi ce trece o fată mai „rea”. Tiger Woods, celebrul jucător de golf cu masca lui de bărbat amabil care acumulează realizare după realizare, s-a transformat peste noapte dintr-un supererou într-un înșelător care s-a sabotat singur. Când masca personalității noastre ne devine prea strâmtă, ea nu ne mai permite să respirăm liber, așa să se sfâșie și cade, permițându-ne astfel să ne recreăm. Există literalmente milioane de exemple care au demonstrat de-a lungul istoriei efectul umbrei. Ori de câte ori comportamentul neadecvat al unei personalități celebre iese la

lumină, noi scuturăm din cap și ne întrebăm perplecși cum a fost posibil. Numim această stare „căderea din grație”, dar expresia nu este foarte potrivită. După părerea mea, grația înseamnă ceva mai mult decât o mască abil construită pe care o afișăm în public în timp ce ne ascundem viața secretă de ochii celor dragi.

## REVELAREA UMBREI

Ori de câte ori suntem obsedați de aspectele umbrelor altor persoane, acest lucru arată că ascundem în noi înșine aceste aspecte. Noi credem că nu ne putem vedea chipul decât dacă ne privim în oglindă, dar acest lucru nu este adevărat decât pe un anumit nivel. Dintr-o perspectivă mai largă, noi ne *putem* vedea chipul reflectat de întreaga lume exterioară. Noi proiectăm întotdeauna asupra celor din jur calitățile pe care nu le putem recunoaște la noi înșine. Toată lumea procedează astfel, așa că nu putem vorbi de un lucru rău. Proiecția reprezintă un mecanism involuntar de autoapărare al egoului nostru. În loc să recunoaștem atributele care ne displac, noi preferăm să le proiectăm asupra altor oameni, de pildă asupra părinților, copiilor, prietenilor sau chiar personalităților publice pe care nu le-am întâlnit niciodată. Tot ceea ce criticăm sau condamnăm la alte persoane reprezintă în ultimă instanță un aspect personal pe care refuzăm să îl admitem. Atunci când ne aflăm în mijlocul unei proiecții, ni se pare că vedem chipul unei alte persoane, dar în realitate ne vedem pe noi înșine (unul din aspectele noastre pe care le ascundem). Oamenii asupra cărora le proiectăm ne dezvăluie aspecte întunecate reprimite, dar și calități personale pe care nu ni le recunoaștem. Din cauză că ne temem de propriile noastre defecte, dar și de propria noastră măreție, noi transferăm automat aceste atribute asupra altor persoane, pentru a nu ne confrunta personal cu ele.

Cu siguranță, tu ai experimentat de mii de ori până acum puterea proiecției în viața ta personală. Să spunem că intri într-o cameră și te simți extrem de atras de cineva. Începi o conversație cu el și acesta îți povestește ce preferințe și ce antipatii are. Dintr-odată, constăți că acestea nu se potrivesc cu ale tale, așa că nu te mai simți atât de atras de persoana respectivă. Transa indusă de proiecție dispare și tu percepi persoana în

cauză în adevărata ei lumină. O clipă mai târziu, persoana îți spune că îți poate procura bilete la un meci pe care îți dorești cu disperare să îl vezi sau că știe pe cineva care te poate ajuta să îți transpui în practică un proiect, și dintr-odată o percepi din nou într-o lumină extrem de favorabilă. Conversația continuă și persoana începe să bârfească, fapt care îți amintește de tatăl tău vitreg și de lăudăroșenia lui, așa că îți schimbi încă o dată percepția. Puterea proiecției este nemărginită. Dacă vei înțelege acest fenomen, vei realiza imediat cum de este posibil să simpatizezi la maxim pe cineva, iar în clipa următoare să îl antipatizezi la fel de puternic.

Latura întunecată pe care nu ne-o recunoaștem se reflectă perfect pe ecranul lumii înconjurătoare. Noi ne identificăm pasivitatea în spiritul mamei noastre, lăcomia în caracterul tatălui nostru, lenea în indolența soțului sau ipocrizia morală în atitudinea politicienilor. Gândurile derivate din proiecție sună astfel: „Ce egoist!”, „Este atât de plin de el”, „Ce idiot”, „E un ratat”... Fenomenul proiecției explică de ce cinci frați pot crește în aceeași casă, dar își descriu părinții în cinci lumini diferite, atribuindu-le calități și defecte diferite.

De multe ori, noi nu ne recunoaștem propriul comportament neadecvat tocmai pentru că îl proiectăm tot timpul asupra celor din jur. Cu cât suntem mai convinși de greșelile altora, cu atât mai mare este probabilitatea să comitem la rândul nostru aceleași greșeli. Unul din clienții mei, A.J., un barman la un restaurant popular, se îndrepta odată spre casă după o zi grea de muncă, și de-abia aștepta să își petreacă liniștit seara alături de soția și de copiii săi. La scurt timp după ce s-a urcat în mașină, a auzit în spatele său sunetul de care se tem toți șoferii: sirena unei mașini de poliție. A tras imediat pe dreapta și s-a gândit ce greșeală ar fi putut comite, dar nu i-a venit nimic în cap. Și-a coborât geamul, iar polițistul i-a cerut carnetul de șofer. După ce l-a examinat cu atenție, el s-a aplecat și l-a întrebat sever:

- Tinere, ai băut?

- Nu, domnule, i-a răspuns A.J. Vin de la muncă.

- Eu cred că ai băut, tinere, i-a replicat polițistul sarcastic, și ar fi în interesul tău să spui adevărul. Poate că totuși nu vii de la serviciu...

A.J. s-a simțit agitat și ușor defensiv, așa că i-a spus polițistului pe un ton ferm:

- Nu, domnule, nu numai că nu am băut nimic, dar eu am fost cel

care ți-a servit toată după-amiaza băuturi, din spatele barului!

Polițistul a rămas blocat. I-a dat imediat lui A.J. carnetul, s-a întors în mașina sa și a demarat fără să mai aștepte. Acesta reprezintă un exemplu perfect de proiecție. Când a ieșit din bar, probabil ușor amețit și simțindu-se vinovat de faptul că a băut în timpul serviciului, polițistul a început imediat să caute pe cineva asupra căruia să își proiecteze inconștient propriul comportament.

Chiar dacă încercăm din răspuțeri să ascundem diferite aspecte personale, acestea continuă să existe în câmpul cineva asupra căruia să își proiecteze inconștient propriul comportament.

Chiar dacă încercăm din răspuțeri să ascundem diferite aspecte personale, acestea continuă să existe în câmpul nostru energetic. Comportamentele și sentimentele cu care nu suntem împăcați găsesc întotdeauna un ecran pe care să se proiecteze. Cel mai bun indiciu că acest fenomen se petrece este cel în care simțim o presiune emoțională în prezența unei alte persoane. Imaginează-ți că porți pe piept o sută de prize. Fiecare reprezintă o calitate diferită. Cele pe care le recunoști și le accepți au dispozitive de siguranță, așa că nu te pot curenta. Nu același lucru îl putem spune însă în legătură cu atributele pe care nu ți le accepți. În mod similar, atunci când o altă persoană reflectă o imagine cu care nu dorești să te identifici, tu reacționezi impulsiv.

Să luăm un exemplu: am avut odată o relație cu un bărbat care mi se părea puțin rotofei și lipsit de condiție fizică. După câteva luni de întâlniri, am constatat că oriunde ne-am fi aflat, el mi-i arăta întotdeauna cu sarcasm pe bărbații supraponderali, cu abdomenul ieșit sau căroră le atârnau pantalonii sub burtă. Într-o zi, pe când ne îndreptam către aeroport pentru un weekend romantic petrecut într-o destinație turistică, mi-a arătat un bărbat pe care nu îl văzuse niciodată în viața lui și mi-a spus:

- Ce umflat! Oare de ce crezi că se neglijează atât de tare?

Nu m-am mai putut abține, așa că mi-am adunat curajul și i-am spus că nu facea decât să proiecteze asupra altora propriile griji legate de greutatea corporală. I-am sugerat ca în loc să îi arate cu degetul pe alții, să privească sub propria bărbie. Am crezut că o să se împiedice când a ieșit de pe banda rulantă și și-a văzut, parcă pentru prima dată în viață, propriul abdomen ieșit în afară. Fața i-a căzut și și-a dat seama că avea el

însuși 10-15 kilograme în plus. Stânjenit, m-a întrebat hoțeste dacă chiar arăta la fel ca ceilalți bărbați supraponderali. Speriată să nu îmi stric singură weekendul, am mințit și i-am spus că nu arăta la fel de rău ca alții, dar atunci când ne aflăm în public s-ar putea uita la alte lucruri decât după bărbați supraponderali, ceea ce arăta că pe un anumit nivel inconștient își dorea să se ocupe mai mult de corpul lui.

Existau literalmente sute de alte trăsături asupra cărora s-ar fi putut focaliza: părul altor persoane, zâmbetul lor, frumusețea ochilor sau nasul prea mare. El nu observa însă decât pânteculele supradimensionate. Atunci când le descoperim, proiecțiile noastre ne șochează de fiecare dată. Ori de câte ori criticăm pe altcineva, nouă nu ne trece prin minte că vorbim despre noi înșine. Dacă înțelegem însă ce se ascunde dincolo de arătatul cu degetul, noi ne putem caracteriza mai bine ținând cont de propriile percepții și de criticile pe care le aducem altora. Vorba proverbului: „Cine arată cu degetul se vede pe el însuși.”

Spre exemplu, dacă ne negăm sau nu ne simțim confortabil în legătură cu mânia noastră, noi îi vom remarca imediat pe oamenii mânioși. Dacă mințim fără să ne dăm seama sau dacă ne judecăm pentru faptul că am mințit în trecut, orice minciună a unei alte persoane ne va irita la maxim. De-a lungul anilor în care am ținut seminare pe această temă, am trăit momente incredibil de amuzante atunci când diferiți participanți s-au enervat pe mine pentru că le sugeram că practică acest mecanism al proiecției și că dispun de defectele pe care le reproșează altora. Una din poveștile mele favorite se referă la o femeie frumoasă de 20 și ceva de ani, de rasă hispanică, care a venit la mine într-o pauză și mi-a spus că nu seamănă deloc cu tatăl ei, care nu îi agreea pe niciunul din bărbații cu care ieșea. Am întrebat-o atunci de ce nu îi agreea, iar ea mi-a răspuns iritată că era rasist. A adăugat că nu își dădea întâlniri decât cu bărbați de rasă asiatică. Când am întrebat-o în glumă ce fel de femeie hispanică ieșea numai cu bărbați asiatici, iritarea i-a dispărut imediat de pe față și mi-a răspuns mustăcind:

- Una rasistă?

În acel moment femeia și-a dat seama că era puțin rasistă, la fel ca și tatăl ei, întrucât nu era dispusă să își dea vreodată întâlniri cu bărbați din propria ei rasă.

O altă femeie a protestat spunându-mi că nu semăna deloc cu tatăl

ei excesiv de critic, care îi spunea întotdeauna ce nu era în ordine cu ea. A adăugat că era un om furios, ipocrit, răutăcios, care îi judeca pe toți, și așa mai departe. Am întrebat-o atunci ce calitate credea că a demonstrat în timp ce și-a descris tatăl. Femeia și-a dat seama cu uimire că a manifestat același spirit critic ca și tatăl ei. Cu o altă ocazie, un bărbat s-a ridicat în picioare și a declarat cât de tare îi detesta pe oamenii închistați la minte de care era înconjurat atât la serviciu cât și în comunitatea în care locuia. Într-o zi, fiul lui a venit acasă de la colegiu și l-a anunțat că era homosexual, iar bărbatul s-a umplut de dezgust. Când soția sa a încercat să îl calmeze, el și-a dat seama că facea dovada aceleiași îngustimi mentale pe care a disprețuit-o întotdeauna la cei din jurul lui. De altfel, tocmai acest lucru l-a atras la seminarul meu referitor la „Procesul Umbrei”. Asumarea propriilor proiecții reprezintă un act de curaj, dar care ne și smerește. Atât timp cât nu trecem prin acest proces, noi nu ne putem găsi pacea interioară. Acest act ne determină să recunoaștem că noi suntem capabili, iar adeseori chiar avem același tip de comportament care ne displace la ceilalți oameni.

Există numeroase exemple faimoase de proiecție. Fostul guvernator al statului New York, Eliot Spitzer, și-a petrecut întreaga carieră încercând să eradicaze prostituția, pe care o considera inacceptabilă, după care a fost prins cu o prostituată. Fostul purtător de cuvânt al Congresului, Newt Gingrich, l-a criticat dur pe președintele Bill Clinton pentru indiscrețiile sale sexuale și a fost pe punctul de a reuși să îl demită, pentru ca mai târziu să fie prins cu o afacere extraconjugală. Faimosul predicator Ted Haggard, care a ținut discursuri fulminante împotriva homosexualității, pe care o considera imorală, a fost prins că avea o relație homosexuală în care ambii parteneri consumau droguri. În sfârșit, marea vedetă radiofonică Rush Limbaugh, care își bătea joc la toate emisiunile sale de dependenții de droguri, a recunoscut mai târziu că era dependent el însuși de diferite medicamente legale. Aș putea da fără nicio exagerare mii de exemple de oameni care au demonizat public un comportament pe care îl manifestau ei înșiși. Cu siguranță, ei nu doreau să își pericliteze singuri cariera și credibilitatea, umilindu-se singuri și umplându-și de rușine familiile. Probabil cei mai mulți dintre ei au fost surprinși ei înșiși de propriile impulsuri, simțindu-se extrem de dezamăgiți. Expresia: „Diavolul m-a pus să fac acest lucru” nu reprezintă de fapt decât propria

lor umbră deghizată.

După cum s-a exprimat atât de genial Shakespeare: „Doamna protestează puțin cam prea mult.” Oricare ar fi atributul, comportamentul sau sentimentul pe care îl respingem la alții, noi putem fi siguri că acesta există undeva în psihicul nostru, ascuns printre hățșurile acestuia. Nu trebuie să privim prea departe pentru a descoperi că și noi facem aceleași lucruri pe care le criticăm dur la alții. Poate că le manifestăm altfel, dar impulsul care se ascunde în spatele lor este în esență același. Uneori este o veritabilă provocare să identificăm acest impuls în noi înșine, cu atât mai mult dacă nu manifestăm exact același tip de comportament ca și cei asupra cărora îl proiectăm, dar el există cu siguranță. Atât timp cât nu avem un dispozitiv de siguranță care să ne protejeze de atributele care ne displac (ca să revin la metafora cu prizele de dinainte), noi atragem automat în viața noastră oameni și incidente care ne ajută să recunoaștem, să vindecăm și să acceptăm aceste aspecte.

Dacă ne vom accepta atributele pe care le respingem la ceilalți, acestea nu ne vor mai deranja pe viitor. Le vom observa, dar nu vom mai fi afectați de ele. Cum s-ar spune, prizele vor avea sisteme de siguranță, așa că nu ne vor mai curența. Comportamentul unei alte persoane nu ne poate afecta emoțional decât dacă ne mințim singuri sau dacă respingem vehement un aspect personal similar. Marele filozof și psiholog Ken Wilber face următoarea distincție: el afirmă că dacă o persoană sau un lucru din lumea exterioară ne *informează*, respectiv dacă percepem ceea ce se întâmplă ca pe o informație de un interes mai mare sau mai mic, cel mai probabil nu proiectăm. În schimb, dacă persoana sau lucrul respectiv ne *afectează*, făcându-ne să arătăm cu degetul către ele și să le criticăm, înseamnă că avem șanse mari să fim victima propriei noastre proiecții.

Atât timp cât nu ne vom asuma toate aspectele pe care le-am proiectat în afara noastră, refuzând să le acceptăm, acestea vor continua să apară în viața noastră, fie în comportamentul nostru, fie în cel al altor oameni apropiați. Neglijarea umbrei personale afectează negativ relațiile noastre. Ea ne împiedică să fim prezenți și să ne bucurăm de darurile celorlalți oameni, din cauza zidurilor critice pe care le-am construit în jurul nostru, care ne împiedică să îi vedem așa cum sunt. Cu alte cuvinte, ea ne distrage atenția de la relația în ansamblul ei, silindu-ne să ne focalizăm atenția numai asupra greșelilor celorlalți.



Comportamentul lui Pilar ilustrează perfect fenomenul proiecției. Femeie la 40 și ceva de ani care se mândrește că este o fiică bună. Pilar este tot timpul iritată pe tatăl ei, căruia îi place să adune tot felul de mărunțișuri. Deși îl vizitează cu regularitate în fiecare duminică, ea începe să se simtă anxioasă și iritată chiar în timp ce se apropie de casa lui. Când ajunge acasă la el, în loc să îl întrebe ce mai face sau să îi povestească ce i s-a mai întâmplat ei, ea începe să țipe la el din cauza vrafurilor de ziare de pe podea și a sutelor de mărunțișuri adunate în camera lui. Frustrată de refuzul tatălui ei de a o asculta și de a arunca toate aceste lucruri inutile la gunoi, Pilar se angrenează într-o conversație în care nu face altceva decât să îl ia peste picior și să condamne incapacitatea lui de a se detașa de lucrurile de care nu are nevoie. Din cauza atmosferei create, amândoi se simt triști, iar vizitele ei îi secătuesc de energie, plictisindu-i de moarte. La întoarcere, Pilar se simte întotdeauna vinovată, iar tatăl ei își dorește ca ea să își rărească cât mai mult vizitele, deși este prea amabil și prea singur pentru a-i spune acest lucru în față.

Într-o zi, pe când lucra în biroul ei de acasă, pe care îl împarte cu soțul ei Emilio, Pilar a avut o revelație. Emilio a rugat-o să golească unul din sertarele ei, astfel încât să aibă mai mult loc pentru hârtiile sale. Enervată, ea i-a răspuns imediat că avea nevoie de șase din cele opt sertare ale biroului pentru hârtiile ei atât de importante și că Emilio nu avea decât să își cumpere un dulap nou dacă avea nevoie de spațiu. Indispus de incapacitatea soției sale de a împărtăși. Emilio a început să îi deschidă pe rând sertarele, scoțând din ele zeci de dosare pline cu tăieturi din ziare și reviste. Deși auzea gălăgia din casă, Pilar nu îl mai asculta de mult pe Emilio, prea uluită să constate că și ea făcea exact ce îi reproșa tatălui ei. Își dădea seama că pentru Emilio aceste tăieturi din ziare nu erau decât niște vechituri fără valoare. Ce-i drept, multe dintre ele erau foarte vechi, inclusiv cupoane păstrate din perioada facultății, cu peste 20 de ani înainte!

Subit, în timp ce soțul ei încă mai răcnea, spunându-i că nu are nevoie de mai bine de jumătate din lucrurile adunate, Pilar a început să râdă în hohote. În doar câteva momente, ea a trecut de la momentul de stânjeneală generat de expunerea umbrei sale la un moment de eliberare care a ajutat-o să iasă din transa proiecției sale. Și-a dat seama că avea același „viciu ca și tatăl ei, chiar dacă și-l ascundea prin sertare. A

acceptat faptul că era la fel de strângătoare ca și tatăl ei și și-a rugat soțul să o ajute să își facă curat prin sertare și să arunce o parte din lucrurile adunate (știa că îi va fi greu să renunțe la ele de una singură, întrucât își iubea la fel de mult hârtiile adunate cum și le iubea tatăl ei pe ale sale).

Câteva zile mai târziu, după ce Emilio a obținut nu doar un singur sertar în pus, ci trei, Pilar s-a decis să îi povestească tatălui ei ce i s-a întâmplat și să îl roage să o ierte pentru că a fost atât de critică cu el. Cei doi s-au amuzat împreună și s-au îmbrățișat, lucru pe care până atunci îl făceau în mod rutinier, dar niciodată ca un semn real de iubire și de respect reciproc. Recunoașterea greșelii sale a condus la o relație nouă, bazată pe iubire și pe respect, între ea și tatăl ei, care l-a ajutat și pe cel din urmă să se desprindă mai ușor de trecut, încetul cu încetul. Drept urmare, acesta i-a permis lui Pilar să umple câțiva saci cu lucruri în fiecare duminică și să îi arunce la gunoi.

Dacă vei înțelege în ce constă fenomenul proiecției, tu nu vei mai vedea niciodată lumea exterioară cu aceiași ochi. În această lume holografică, totul reprezintă o oglindă în care te vezi pe tine însuși și în care vorbești cu tine însuși. Dacă realizezi acest lucru, tu poți considera orice lucru sau persoană care te afectează emoțional un semnal de alarmă, un indiciu care te poate ajuta să îți descoperi propria umbră, un catalizator al creșterii care îți oferă șansa să îți recuperezi un aspect pierdut al propriei tale ființe. Fiecare aspect din umbră pe care îl vei accepta îți va permite să experimentezi mai multă iubire, mai multă compasiune, o stare de pace mai profundă și o libertate mai deplină.

Dar lucrurile nu se opresc aici. Atunci când ne acceptăm propriile proiecții, oamenii din viața noastră experimentează la rândul lor o libertate mai deplină și au o șansă suplimentară să își schimbe comportamentul. Atunci când respingem anumite trăsături de caracter, anumite comportamente și anumite sentimente, proiectându-le asupra altora, ele par să fie manifestate numai de aceștia, nu și de noi. Am asistat însă de nenumărate ori la un proces de trezire din transa proiecției, în urma căruia nu doar cei care s-au trezit s-au transformat, ci și cei asupra cărora primii și-au proiectat convingerile lor. Atunci când îi vedem pe oameni așa cum sunt, eliberându-i de criticile și de percepțiile noastre distorsionate, în jurul nostru se naște o realitate diferită. În final, ajungem să acceptăm cu detașare toate calitățile care există și să îi privim pe ceilalți

oameni prin filtrul larg al compasiunii, și nu prin cel strâmt al proiecțiilor noastre. Abia atunci devenim liberi să ne iubim pe noi înșine și să îi iubim pe ceilalți oameni. Abia atunci experimentăm adevărata libertate.

## DEMASCAREA UMBREI

O altă modalitate eficientă de a descoperi acele părți din ființa noastră pe care am refuzat până în prezent să ni le asumăm constă în a explora tiparele comportamentale repetitive cu care ne-am luptat de-a lungul anilor. Aceste tipare comportamentale derivă din părțile noastre personale pe care le-am respins și pot deveni pentru noi un nemesis. De multe ori, noi ne amăgim singuri spunându-ne că problema constă în comportamentele noastre mai puțin acceptabile, dar refuzăm să căutăm cauza acestor comportamente. Ne luptăm ani la rând cu kilogramele suplimentare, cu fumatul, cu relațiile sexuale haotice sau cu cheltuielile în exces, dar ne trezim de fiecare dată în situația din care am plecat, și adeseori chiar într-una mai rea. Dacă vom înțelege că aceste comportamente își au originea în anumite sentimente reprimite sau în alte aspecte ale ființei noastre pe care le-am respins în zona umbrei, noi putem ajunge la sursa comportamentelor noastre și putem vindeca respectivele tipare.

Toate comportamentele noastre repetitive își au originea într-una sau mai multe experiențe din trecut care ne-au condus la o interpretare particulară a rolului nostru în lume. Această interpretare a condus la anumite gânduri, iar acestea au generat anumite sentimente legate de noi înșine, adeseori negative. Din dorința de a ne distanța de aceste sentimente nedorite, noi am căutat modalități de a ne simți mai bine, și astfel s-au născut comportamentele care au sfârșit prin a ne autosabota.

Annette avea șase sau șapte ani atunci când mama ei i-a spus prima dată că va ieși în oraș și o va lăsa singură în casă. În timp ce se lăsa seara, ea a ajuns la concluzia că mama ei nu o iubea. Era măcinată de gândul că mamei sale i se va întâmpla ceva rău, iar ea va rămâne singură pentru totdeauna. De aceea, a ajuns să se simtă singură, abandonată, speriată și, mai presus de orice, diferită de ceilalți copii de la școală ale căror mame stăteau acasă și îi îngrijeau. Pentru a-și reprima aceste sentimente, Annette

a început să mănânce din ce în ce mai des dintr-o pungă mare de alune, lăsată de mama ei în bucătărie. Ea a constatat că, cel puțin pentru scurt timp, această tratație o ajuta să se simtă mai bine.

Dacă ne explorăm tiparele comportamentale, îndeosebi cele pe care nu dorim să le repetăm, noi descoperim întotdeauna un aspect personal pe care l-am reprimat în umbră pentru a uita de el. Tiparele repetitive de care nu putem scăpa reflectă întotdeauna sentimentele care au însoțit rana inițială. Deși ne-am creat aceste tipare tocmai cu scopul de a scăpa de sentimentele respective, comportamentele noastre nu fac decât să zgândăre rana, nu să o vindece.

Helena se simțea tot timpul agitată și anxioasă din cauză că avea obiceiul să târăgăneze întotdeauna lucrurile, de la proiectele de la slujbă și până la sarcinile casnice, schimbarea uleiului la mașină sau programarea la dentist. Ori de câte ori se confrunța cu consecințele acestor amânări, ea își promitea singură că avea să se schimbe. Helenei îi era clar că acest tipar comportamental nu făcea altceva decât să o secătuiască de energie, îndeosebi în plan emoțional. Într-o seară, ea m-a sunat și mi-a spus că nu mai putea suporta. După ce am ascultat în ce consta problema, am întrebat-o dacă se simțea pregătită să descopere cauza acestui tipar comportamental, respectiv aspectul din umbră care o împiedica să se bucure de viață. Ușor resemnată, dar și cu un anumit entuziasm, ea a fost de acord.

I-am pus atunci prima întrebare: ce persoană din viața ei obișnuia să târăgăneze lucrurile? Subit, în minte i-a venit imaginea tatălui ei vitreg, care stătea toată seara la televizor cu telecomanda în mână, refuzând să facă ceva prin casă, spre indignarea mamei sale. După ce a localizat rădăcina problemei, Helena s-a simțit stânjenită și rușinată că repeta calitatea indezirabilă a tatălui ei vitreg. Când am întrebat-o cum îl vedea în copilărie pe tatăl ei vitreg, mi-a răspuns că îl considera un vagabond leneș, chiar dacă era un om de succes în plan profesional. De aceea, la vârsta de 13 ani Helena s-a jurat că nu va fi niciodată leneșă ca tatăl ei vitreg. Realitatea era că cei din jurul ei o considerau o fată (iar mai târziu o femeie) plină de energie, dinamică și extrem de eficientă în tot ceea ce făcea. Helena știa însă întotdeauna ce îi rămăsese de făcut, așa că își repeta ceea ce gândise cândva despre tatăl ei vitreg: „Ești o incapabilă leneșă,

care nu ești bună de nimic!”, identificându-se cu ușurință cu această imagine care îi era atât de familiară. Partea cea mai demoralizantă era că tot repetându-și aceste cuvinte, ea a ajuns să se identifice din ce în ce mai plenar cu ele de la un an la altul.

Acum, ca adult, ea a ajuns la concluzia că deși făcea enorm de multe lucruri zilnic, era incapabilă să facă exact acele lucruri care ar fi contribuit cel mai mult la succesul ei. Deși gândul că ar fi putut fi la fel de leneșă ca tatăl ei vitreg o făcea să se cutremure, întrucât își reprimase această calitate în străfundurile întunecate ale subconștientului ei, ea a trebuit să recunoască posibilitatea ca aceasta să fi pus stăpânire într-un mod insidios pe viața ei, controlând-o din umbră. Helenei nu i-a luat mult timp ca să recunoască faptul că era într-adevăr leneșă atunci când venea vorba de ea. Odată identificată cauza, ea a început procesul de reconciliere cu partea leneșă a ființei sale, astfel încât aceasta să nu-i mai submineze zilnic opțiunile, împiedicând-o astfel să se prețuiască pe sine și să își îndeplinească visele.

Ori de câte ori identificăm un comportament care amenință să ne răpească pacea interioară, fericirea și siguranța, el ne transmite mesajul de a ne explora viața interioară pentru a afla cauza comportamentului nostru. Dacă facem acest lucru, noi scoatem la lumină un aspect al umbrei noastre. Nu avem nevoie în acest scop de un an sau de o viață întreagă. Uneori sunt suficiente cinci minute de introspecție sinceră și onestă pentru a identifica un tipar din trecut. Dacă descoperim în noi înșine un impuls pe care până acum l-am ascuns, noi avem dreptul și capacitatea de a-l aduce în lumina conștiinței, de a ne ierta pe noi și pe ceilalți pentru durerea pe care am trăit-o și de a ne elibera de comportamentul neadecvat.

Unul din tiparele comportamentale cu care te-ai putea confrunta este neglijarea de sine. Poate că îi ajuți întotdeauna pe ceilalți, dar nu ești niciodată capabil să îți oferi ție însuși o mână de ajutor. Poate că ți-ai amânat la nesfârșit propriile vise pentru a-ți ajuta bărbatul, copiii, rudele și prietenii să și le îndeplinească pe ale lor. În final, ajungi să nu mai suporti nici măcar o singură zi fără a te ocupa de tine însuși. Acest tipar poate fi identificat ușor punându-ți întrebarea: „Ce fel de om își împlinește propriile vise fără a-i ajuta pe cei din jur?” Răspunsul îți vine pe loc: „Un om egoist.” Pentru o clipă te simți fericit că nu ești un astfel de om, întrucât nu îi suporti pe oamenii egoiști. Privind retroactiv, îți amintești că

la școala catolică pe care ai urmat-o ți s-a spus de nenumărate ori cât de rău este să fii egoist, așa că ai luat atunci o decizie care ți s-a părut corectă în copilărie: aceea de a nu fi niciodată egoist. De aceea, ai devenit un om altruist, cu inima de aur, plin de iubire și de bunătate, gata să facă oricând ceva pentru restul lumii. În final, ai adoptat un tipar comportamental care te determină să le faci întotdeauna pe plac celorlalți oameni.

Pentru a te reconcilia cu tine însuși și pentru a întrerupe acest cerc vicios, ceea ce trebuie să faci este să te confrunți cu ideea de egoism pe care până acum ai considerat-o dezgustătoare, inclusiv cu toate criticile tacite pe care le-ai adresat celor pe care i-ai considerat egoiști în trecut. Trebuie să recunoști că atribui acestui cuvânt exclusiv conotații negative și că această interpretare este foarte limitată, rigidă și nelalocul ei. Trebuie să te întorci la momentul în care ți s-a spus pentru prima dată că oamenii egoiști sunt răi și au un comportament greșit, să îți deschizi inima în fața sinelui tău egoist și să îi ierți pe toți cei care au reflectat în trecut această calitate în fața ta pentru faptul că i-ai disprețuit, considerându-i egoiști. Trebuie să accepți viziunea dualistă care spune că a fi om înseamnă a fi deopotrivă egoist și altruist. Dacă nu ești capabil să găsești niciun aspect pozitiv al conceptului de egoism și continui să reprimi acest atribut în zona întunecată a subconștientului tău, tu vei continua să rămâi prins în capcana tiparului comportamental actual și să neglijezi anumite lucruri importante pentru creșterea ta individuală și pentru împlinirea dorințelor sufletului tău.

Pentru a putea accepta atributele pe care până acum le-am respins, noi trebuie să ne adunăm curajul și să descoperim aspectele benefice ale sinelui nostru egoist. Spre exemplu, dacă până în prezent am manifestat tiparul neglijării de sine, este absolut esențial să acceptăm egoismul pentru a ne descoperi șinele real. Este minunat să îi ajuți pe oameni să își împlinească visele. Personal, mi-am făcut din acest lucru o meserie, dar dacă nu aș opta din când în când pentru un comportament egoist nu aș putea termina niciodată o carte, întrucât ar trebui să răspund tot timpul la telefon sau să discut cu multele persoane care mă solicită zilnic pentru a le ajuta într-un fel sau altul. Dacă nu avem libera opțiune de a alege între egoism și altruism, noi putem rata oportunități importante, care ar putea avea un rol hotărâtor pentru viața noastră. Adevărata libertate constă în a putea alege ce rol dorim să jucăm într-un moment sau altul al vieții

noastre. Atât timp cât suntem nevoiți să acționăm numai într-un anumit fel, pentru a evita astfel să fim persoana care nu dorim să fim, înseamnă că suntem prinși în capcană, că ne limităm singuri libertatea și ne privăm de totalitatea noastră. Oricât de greu de acceptat ar părea, dacă nu putem fi mânioși sau leneși atunci când dorim, înseamnă că nu suntem liberi. De aceea, este foarte important să ne acceptăm din nou părțile respinse ale ființei, amintindu-ne că facem acest lucru pentru propria noastră măreție. După cum spunea foarte inspirat C.G. Jung: „Prefer să fiu complet decât bun.”

La început, această călătorie în propriul trecut ni se poate părea ușor enervantă, dar în final ea se va dovedi una dintre cele mai fascinante călătorii pe care le-am făcut vreodată. Într-adevăr, este uimitor să îți descoperi propria umbră, să înțelegi cum s-a născut aceasta și să înveți să te controlezi înainte de a spune sau de a face ceva ce vei regreta mai târziu. În ultimă instanță, rolul umbrei noastre este de a ne sluji, oferindu-ne o perspectivă neprețuită asupra propriei noastre ființe. Noi nu vom putea niciodată să ne controlăm sau să ne eliberăm de comportamentele care ne autosabotează până când nu vom accepta impulsurile din umbră care stau la baza lor. Nu există tipar comportamental care să nu poată fi transcens sau schimbat, dar în acest scop trebuie să îi expunem cauza (îndeosebi emoțională) care l-a declanșat. Dacă vom accepta cu compasiune acea parte din ființa noastră care a stat la originea acestui comportament, noi îi vom lua puterea și vom putea întrerupe astfel reacțiile automate ale tiparelor noastre nedorite. Procesul ne conduce adeseori la o mare stare de agitație, întrucât noi suntem creați pentru a dori să ne simțim în siguranță, iar vechile obișnuințe ne transmit această stare, chiar dacă este vorba de o siguranță falsă. Întotdeauna pare mai ușor să repetăm trecutul decât să explorăm un rezultat diferit. Dacă dorim însă să renunțăm la un comportament repetitiv care ne autosabotează, noi trebuie să renunțăm pentru un moment la iluzia plasei de siguranță și să cercetăm ce se află de fapt sub noi. Vom descoperi astfel unul din aspectele umbrei noastre și îi vom dezvălui misterul, determinând astfel schimbarea comportamentului nedorit.

Cu cât devenim mai conștienți de incapacitatea vechilor tipare de a ne mai satisface, cu atât mai ușor ne este să apelăm la șinele nostru curajos, să îi solicităm sprijinul și să ne confruntăm deschis și cu

compasiune cu partea din noi ascunsă în umbră. Prin familiarizarea cu eroii care populează lumea noastră interioară, noi ne putem reconcilia cu ei și îi putem determina să sprijine viața pe care ne dorim cu adevărat să o trăim. Pe de altă parte, dacă refuzăm să recunoaștem forțele opuse care dau naștere acestor eroi, noi riscăm să cădem în capcana unor convingeri greșite referitoare la viața noastră, pierzând din vedere oportunități minunate de a ne manifesta plenar ca ființe umane. Dacă refuzăm să ne recunoaștem dualitatea lăuntrică, noi sfârșim prin a ne identifica cu eroul interior care este cel mai gălăgios, indiferent dacă menirea acestuia ne este benefică sau nu.

## **DARURILE UMBREI**

Umbra noastră include o serie de eroi absolut esențiali pentru scenariul pe care ne-am propus să îl trăim. De aceea, sarcina noastră este să învățăm tot ce putem învăța de la umbră, să o integrăm și să îi permitem să ne lărgască perspectiva și modul de a gândi, astfel încât personalitatea pe care am adoptat-o să devină mai completă. Provocarea cu care ne confruntăm constă în a descoperi valoarea umbrei noastre și în a o aduce în lumina iertării și a compasiunii, astfel încât să nu ne mai controleze viața. Scopul nostru este să scoatem astfel din umbră eroii pe care i-am exilat aici și să ne folosim de puterea lor ca de un combustibil sacru pentru a ne împlini menirea pe care ne-am propus-o pentru această viață.

Dacă eroul negativ din interiorul nostru este furios, noi trebuie să iertăm această parte a ființei noastre și să ne întrebăm dacă starea de furie nu este exact lucrul de care avem nevoie pentru a lupta împotriva unei injustiții sau a unei opresiuni, ori pentru a ieși dintr-o situație abuzivă și a ne regăsi bucuria de a trăi. Dacă umbra noastră este plină de teamă, mascând șinele nostru real prin crearea unui sine fals și neautentic, noi trebuie să ne iertăm și să ne întrebăm cum am putea folosi într-un mod eficient aceste calități. Poate că ele ne vor putea ajuta să facem față mai bine unui partener care ne controlează viața sau unui fost soț care ne hărțuiește, amenințând să distrugă relația pe care o avem cu copiii. Chiar dacă eroul negativ al vieții noastre este insașiabil și dorește în permanență



să se alimenteze cu ceva pentru a-și umple golul interior, nu este absolut necesar să reprimăm acest impuls printr-o dependență sau învinovățindu-ne încontinuu, ci îi putem folosi energia pentru a introduce o schimbare pozitivă în viața noastră sau în viața unei persoane dragi.

Cu alte cuvinte, noi trebuie să ne iertăm pentru că dispunem de aceste atribute umane și trebuie să descoperim o supapă sănătoasă pentru manifestarea lor. Nu putem ști niciodată când vom avea nevoie de una din părțile ființei noastre pe care le-am exilat, când unul din atributele pe care le-am considerat lipsite de orice valoare se va dovedi exact lucrul de care vom avea nevoie pentru a obține succesul pe care ni-l dorim.

Acest lucru îmi amintește de Jason, un bărbat de 30 de ani cu o înfățișare plăcută și cu o dependență față de toate lucrurile periculoase. Când era mic, Jason era luat peste picior de membrii familiei sale și de prieteni, care îi spuneau că este un „pisoai speriat”<sup>41</sup>. De aceea, el s-a decis să nu-i mai fie frică niciodată în viață. A început să joace hochei la vârsta de 11 ani, iar în scurt timp și-a dezvoltat o pasiune pentru sporturile extreme. Această căutare permanentă a pericolului a fost masca perfectă pe care și-a ales-o, căci nimeni nu poate crede că în spatele unui om care face cățărări periculoase în munți sau care sare cu parașuta se ascunde un laș.

După ce s-a întors acasă dintr-una din excursiile sale riscante în străinătate, Jason și-a vizitat mama divorțată, pentru a-l cunoaște pe noul ei logodnic. Cu această ocazie, el a constatat șocat că Jack, logodnicul mamei sale, era cu 20 de ani mai tânăr decât aceasta. După ce a petrecut o seară întreagă ascultând poveștile lui Jack referitoare la slujbele și afacerile sale, frica lui Jason a depășit respectul său față de intimitatea mamei sale, așa că el s-a decis să afle tot ce putea despre noul iubit al acesteia. A încercat mai întâi pe Internet, dar nu a aflat nimic. De aceea, și-a rugat câteva cunoștințe mai apropiate de vârsta sa să se intereseze în legătură cu afacerile de milioane de dolari cu care Jack se lăudase toată seara.

În numai câteva zile, suspiciunile sale au fost confirmate: el a descoperit că Jack era falit, că avea un istoric al creditului oribil, că era angrenat în nenumărate procese juridice și că avea o listă nesfârșită de datorii. Așa-zisa afacere de milioane de dolari a lui Jack consta de fapt într-un birou elegant, în spatele căruia nu se afla însă nicio afacere reală. Deși a aflat adevărul, Jason nu și-a putut aduna curajul de a-i spune

mamei sale ce se ascundea sub masca de om prosper a lui Jack. Câteva zile mai târziu, când aceasta l-a anunțat că Jack urma să se mute cu ea pentru a împărți cheltuielile casei, Jason și-a adunat întreaga tărie de caracter, în speranța că va găsi în interior curajul de care avea nevoie, dar nu l-a găsit aici decât pe băiețelul speriat pe care a încercat atâta vreme să îl ascundă și care nu dorea să piardă iubirea mamei sale. Cu alte cuvinte, umbra sa îi dicta ce putea și ce nu putea face. Jason știa că trebuia să îi spună mamei sale adevărul, dar se simțea ca paralizat în prezența sinelui său plin de teamă, pe care crezuse că l-a ținut sub control atâtea ani. Abia după ce și-a recunoscut și și-a acceptat acest sine și-a găsit el curajul de a-i spune mamei sale ce aflase. Jason a rugat-o pe mama sa să se mai gândească la ideea de a-l accepta pe Jack în casă până când va ști mai multe despre el și despre afacerile sale. El nu s-a atașat de alegerea mamei sale, lăsându-i acesteia libertatea de a face cum dorește, dar s-a simțit împăcat pentru că a avut curajul de a-i spune ce știa și pentru că s-a reconciliat cu șinele său speriat. La urma urmelor, ceea ce l-a determinat să îl demaște pe bărbatul care se pregătea să o înșele pe mama sa a fost frica din el, și nu curajul său.

În urma unei introspecții profunde, Jason și-a dat seama că același sine speriat și suspicios l-a ferit de mai multe ori de pericol. După ce a descoperit binefacerile fricii sale, el a ajuns la concluzia că nu mai trebuie să joace tot timpul rolul celui care își asumă fără teamă orice risc. Practic, nu mai avea nimic de dovedit cuiva. A căpătat astfel o putere nouă, pe care nu o avusese cât timp și-a exilat această parte a ființei sale în întuneric.

Pentru a deveni o ființă umană completă, noi trebuie să recunoaștem existența *tuturor* sentimentelor, calităților și experiențelor noastre. Mai mult decât atât, noi nu trebuie să prețuim exclusiv acele părți ale ființei noastre pe care egoul le consideră acceptabile, ci și pe cele pe care până acum le-am considerat rele sau greșite. Dacă ne vom propune să integrăm latura noastră întunecată în totalitatea ființei noastre, vom constata în scurt timp că aceasta este înzestrată cu o mare putere, inteligență și cu numeroase capacități pe care le putem folosi pentru a ne schimba dramatic în bine viața.

Procesul de extragere a aurului din întuneric, respectiv de descoperire a aspectelor benefice ale umbrei noastre, presupune o examinare extrem de onestă a acelor părți ale ființei noastre pe care până

acum le-am negat. Noi trebuie să privim cu compasiune și să iertăm aceste părți de care până acum ne-a fost rușine, să acceptăm cu iubire acele experiențe din trecutul nostru care ne-au umplut de durere și să tratăm cu curaj acele domenii din viața noastră în care până acum ne-a fost teamă să ne recunoaștem vulnerabilitățile. Noi nu mai trebuie să ascundem gunoiul sub preș, pretinzând că lucrurile pe care le facem pentru a ne autosabota propriul succes nu înseamnă mare lucru pentru noi. De fapt, nu vom putea găsi energia de a ne sfida trecutul și de a accepta posibilitățile infinite care ne stau în față decât dacă vom recunoaște prețul enorm pe care trebuie să îl plătim pentru anumite comportamente ale noastre.

Atunci când ne privim umbra în față, noi înțelegem că aceasta nu încearcă să ne distrugă, ci mai degrabă să ne conducă înapoi la totalitate. Acest lucru îmi amintește de o scenă din filmul *Batman: Cavalerul întunecat*, în care eroul negativ Joker ține un cuțit la gâtul lui Batman. Acesta îl sfidează și îi spune: „Haide, ucide-mă!” Privindu-l perplex, Joker îi răspunde: „Nu vreau să te ucid, căci tu mă completezi/4 Cu alte cuvinte, el mărturisește că fără contrapartea sa eroică, el nu ar mai însemna nimic. În mod similar, dacă vom avea înțelepciunea de a integra eroii negativi din lumea noastră interioară - pesimistul, șinele arrogant, dictatorul interior, victima etc. - în scenariul sinelui nostru superior și de a recunoaște că ei nu reprezintă dușmanii noștri, ci doar niște aspecte ale ființei noastre rătăcite și triste, care au nevoie de iubirea și de acceptarea noastră, noi vom putea trăi în acord cu menirea noastră supremă și vom putea găsi pacea în această lume.

## ACCEPTAREA UMBREI LUMINOASE

Umbra noastră nu include doar atribute întunecate sau aspecte pe care societatea le consideră rele, ci și toate aspectele pozitive pe care am refuzat să le acceptăm și pe care le-am ascuns de ochii lumii. Aceste aspecte pozitive sunt cunoscute uneori sub denumirea de „umbra luminoasă”. Noi nu am îngropat în hățișurile subconștientului doar întunericul nostru lăuntric, ci și atributele noastre benefice și sublime, pline de iubire și de putere. Vestea fantastică este că aspectele luminoase pe care le-am îngropat sunt la fel de numeroase ca și cele întunecate. Mulți

oameni își resping astfel propriul geniu, competența, umorul, succesul sau curajul. Alții își ascund încrederea în sine, farmecul personal sau puterea. Atunci când copiilor li se spune: „Nu te mai lăuda, dacă nu dorești ca oamenii să te respingă”, „Nu mai fa pe deșteptul” sau „Când ești pe culme, te simți singur”, ei ajung să își respingă unicitatea, talentele și bucuria de a trăi plenar.

Interesant este faptul că atunci când ne descoperim șinele întunecat, noi îl descoperim simultan și pe cel luminos. Fenomenul proiecției acționează în ambele sensuri. Atunci când vedem pe cineva care ne atrage și pe care ne dorim să îl imităm, realitatea este că noi recunoaștem în el calități care există deja în noi. Toate aspectele pe care le iubim la alte persoane există inclusiv în noi înșine; în caz contrar, nu am avea nicio reacție emoțională în fața lor. Din păcate, multe dintre ele sunt ascunse sub comportamentele noastre greșite sau sub anumite convingeri vechi și depășite care ne spun că noi suntem opusul persoanei respective. Îți garantez însă că atât timp cât te simți atras de o calitate pe care o manifestă o altă persoană, oricât de măreață ți s-ar părea aceasta, ea există inclusiv în interiorul tău.

Acum mai bine de 20 de ani, în timp ce mă recuperam în urma fostei mele dependențe de droguri, viața mea în Florida de sud, unde aveam un mic magazin cu mărunțișuri, mi se părea goală și lipsită de semnificație. Simțeam nevoia profundă de a face ceva mai important cu viața mea, așa că m-am decis să mă întorc la școală și să studiez psihologia, în speranța că voi deveni o terapeută. Între timp m-am mutat la San Francisco și m-am scufundat în studierea materialelor despre conștiință, devenind din ce în ce mai atrasă de munca cu umbra. Într-o seară, sora mea m-a sunat și mi-a spus că Marianne Williamson ținea o conferință la Palatul Artelor Fine. Deși nu mai erau bilete, reușise să îmi procure unul. Ascultând-o pe Marianne, am rămas înmărmurită. Nu-mi venea să cred cât de mare era curajul ei de a-i îndemna pe oameni să adopte o perspectivă superioară asupra propriei lor vieți și asupra lumii. Aproape că ne-a implorat să ieșim din nimicnicia vieții noastre centrate în ego și să devenim canale de manifestare ale forței divine dinlăuntrul nostru. Deși i-am ascultat cu cea mai mare atenție cuvintele, cel mai mult m-a impresionat prezența ei. Pe scurt, am plecat de la acest eveniment complet îndrăgostită de Marianne Williamson.

După ce m-am întors acasă, mi-am propus să descopăr în mine acele părți ale ființei mele pe care le-am recunoscut în ea. Mi-a plăcut faptul că a avut curajul de a vorbi despre adevăr, chiar dacă trebuia să îi șocheze pe oameni pentru a-i trezi. Am admirat maniera ei de a articula limpede un mesaj dificil, vorbind cu o elocvență atât de mare încât cuvintele ei pătrundeau până în adâncurile minții și sufletului celor care o ascultau. Eram copleșită de profunzimea compasiunii sale față de întreaga umanitate și de faptul că își consacră viața unei meniri mai mari decât destinul ei individual. În sfârșit, i-am invidiat frumusețea, stilul elegant și dorința de a arăta ca o femeie atrăgătoare, nu ca unul din stereotipurile clasice ale maestrului spiritual ascetic. Marianne arăta ca o femeie superbă și sofisticată, dar sfințenia ei emana din toți porii săi.

Fiind atât de preocupată de fenomenul proiecției, am cercetat dincolo de comportamentul ei și am încercat să descopăr caracteristicile care au stat la baza acestui comportament. M-am întrebat: „Ce fel de persoană poate fi ea însăși pe o scenă, în fața unui mare număr de oameni?”<sup>4</sup> În mod evident, numai o persoană foarte autentică. „Ce fel de persoană poate fi atât de preocupată de restul umanității?” Numai o persoană profund altruistă. „Care este calitatea care îi permite lui Marianne să spună deschis adevărul, chiar dacă riscă să își sperie ascultătorii?”<sup>4</sup> În mod evident, curajul.

Am recitat apoi această listă de calități: „curajos, autentic și altruist”. Nu îmi recunoșteam niciuna din aceste caracteristici. Este posibil ca cei care mă cunosc astăzi să nu mă creadă, dar în acea vreme eram încă o persoană foarte naivă, care nu își recunoștea adevărul launtric. Speriată să nu pierd aprobarea celor pe care îi iubeam, mă temeam să le spun adevărul. Îmi lipsea încrederea în sine și nu puteam vorbi nici măcar în fața unui grup de prieteni fără a tremura. Eram mai preocupată să le spun oamenilor ceea ce doreau să audă pentru a-mi atrage simpatia lor decât să le spun adevărul, uneori dureros, dar care le-ar fi putut schimba viața, îmi doream mai mult să fiu amabilă decât să fiu sinceră și autentică. Și totuși, mi-am dat seama că dacă am recunoscut aceste calități la Marianne Williamson, ele trebuiau să existe inclusiv în mine, cel puțin într-o formă latentă.

De aceea, am început să le pun din ce în ce mai mult în practică, devenind din ce în ce mai sinceră cu oamenii și provocându-mă să iau

cuvântul inclusiv atunci când doream să tac. Pentru a-mi dezvolta partea vizionară a ființei, am început să mă rog dimineața pentru pacea lumii, iar apoi pentru mine însămi. Pentru a-mi cultiva altruismul, m-am focalizat mai mult asupra lucrurilor pe care puteam să le dăruiesc decât asupra celor pe care doream să le primesc.

Măreția sublimă a lui Marianne m-a ajutat să îmi descopăr propriul potențial ascuns. Văzându-i lumina interioară, m-am întrebat ce rol aş putea juca în această lume dacă aş avea curajul și tenacitatea de a recunoaște că dispuneam la rândul meu de calitățile sublime pe care i le atribuiam. De bună seamă, aceste atribute există în noi toți. Curajul, autenticitatea și altruismul sunt calități universale și fiecare om care dreptul și capacitatea de a le manifesta în maniera sa unică.

Înainte de a ieși din transa proiecției mele luminoase asupra lui Marianne Williamson, mi-am propus ca prima mea carte să fie la fel de frumoasă ca și cartea ei de temelie, *întoarcerea la iubire*. Pe măsură ce m-am abandonat însă în fața calităților mele luminoase, mi-am dat seama că eram condusă pe o cale diferită de a ei. Menirea mea era să fiu Avocata întunericului, nu Prima Doamnă a Iubirii. Acesta era planul divin al vieții mele, lucru pe care nu l-aș fi realizat niciodată dacă nu mi-aș fi acceptat toate proiecțiile.

Reasumarea luminii personale de la cei asupra cărora am proiectat-o ne deschide poarta în fața unui viitor pe care nu ni l-am fi imaginat vreodată. Personal, nu am visat niciodată că va veni o vreme când voi scrie o carte împreună cu Marianne Williamson, că ne vom împrieteni și că ne vom sprijini una pe cealaltă în vederea împlinirii misiunii noastre colective. Astfel de lucruri nu devin posibile decât atunci când îți asumi responsabilitatea pentru lumina pe care o vezi și o admiri la alte persoane. Nu trebuie să rămâi însă în transă, ci trebuie să îi permiți acelei părți din ființa ta care suferă în tăcere să iasă la suprafață și să se integreze în ansamblul personalității tale.

Tot ceea ce te inspiră la altcineva reprezintă un aspect al ființei tale. Orice dorință a inimii tale apare numai pentru a te sprijini să te descoperi pe tine însuși și pentru a o manifesta. Dacă aspiți să devii cineva, acest lucru se datorează exclusiv faptului că tu ai potențialul de a manifesta calitatea pe care o admiri și comportamentul care o însoțește. Ce-i drept, tu vei face acest lucru în maniera ta unică, nu copiind pe altcineva.

La seminarele mele obișnuiesc să aleg o celebritate și să îi întreb pe participanți ce le place cel mai mult la ea. Recent l-am ales pe Bono și cel puțin 20 de persoane din sală s-au ridicat să spună ce anume le place la el. Una dintre ele a declarat că îi iubea talentul; alta creativitatea; alta carisma. Unii se simțeau inspirați de viziunea lui, alții de capacitatea lui de a conduce, de altruismul sau de generozitatea sa. Toți cei care au luat cuvântul erau convinși că atributele văzute de ei erau atât de evidente încât nu puteau decât să fie confirmate de ceilalți. Rareori se întâmplă însă așa ceva, întrucât fiecare îi percepe pe ceilalți prin lentilele sinelui său respins, care dorește să fie recunoscut și acceptat. De aceea, oamenii au percepții diferite despre semenii lor, căci ei proiectează aspecte diferite ale luminii lor interioare pe ecranul lumii exterioare (așa cum au procedat participanții la seminarul meu cu Bono).

În exemplul de mai sus, Bono nu a fost decât o mare oglindă în care cei care s-au privit au putut vedea diferite calități ascunse ale ființei lor. Din acest punct de vedere, el le oferă oamenilor posibilitatea să își ia înapoi propria lumină și să găsească modalități personale de expresie a calităților pe care le regăsesc în el. Toate celebritățile au puterea și responsabilitatea de a *nu* pretinde că dispun de toate calitățile pe care le proiectează oamenii asupra lor. În caz contrar, ele cad în capcana sinelui lor iluzoriu și se trezesc controlate de umbra lor (de unde și comportamentele care ne uimesc din când în când). Sarcina lor este să reflecte înapoi proiecțiile oamenilor asupra lor.

Reține: umbra noastră este uneori atât de bine ascunsă încât este aproape imposibil să o găsim. Dacă nu ar exista fenomenul proiecției, ea ar putea rămâne ascunsă de ochii noștri încă foarte mult timp de acum înainte. Unii oameni și-au îngropat anumite trăsături când aveau trei sau patru ani. Din fericire, ori de câte ori sesizăm o proiecție asupra unei alte persoane, noi avem posibilitatea să scoatem în sfârșit la lumină aceste comori ascunse în psihicul nostru.

## **INTEGRAREA UMBREI**

Cred că după ce ai citit paginile de mai sus ți-ai dat în sfârșit seama că umbra - cu toate durerile, traumele și conflictele sale - reprezintă o

parte indestructibilă a esenței noastre reale. Oricât de mult am încerca, noi nu vom putea scăpa niciodată definitiv de ea. Tot ce putem face este să stabilim dacă o vom lăsa să ne distrugă viața, împiedicându-ne să ne experimentăm propria măreție, sau dacă o vom scoate la lumină, îi vom accepta înțelepciunea și ne vom folosi de puterea ei pentru a ne recrea într-o versiune superioară. Cu toții am savurat dulceața iubirii, dar și dezamăgirea pierderii sau amărăciunea care rămâne după o despărțire. Toate aceste experiențe fac parte integrantă din planul nostru divin de viață, care este absolut unic. Fără ele noi nu am fi cei care suntem la ora actuală. Cei mai mulți dintre oameni suferă din cauza părților dureroase și nedorite ale ființei lor, dar există oameni cu totul ieșiți din comun care optează pentru a se folosi de durerea lor, pentru a-și vindeca inima și pentru a-și aduce contribuția la bunul mers al lumii, în loc să se lase sufocați de aspectele din umbră ale trecutului lor.

Un astfel de om este John Walsh, moderatorul emisiunii *Cei mai căutați oameni din America*. Moartea unui copil este unul din cele mai dureroase evenimente prin care putem trece în viață. Este greu să îți imaginezi cum poți supraviețui în urma unui astfel de eveniment. Cu toate acestea, mulți oameni își aleg această experiență ca parte integrantă din planul lor de viață. După asasinarea fiului său Adam, în vârstă de șase ani, John a devenit avocatul drepturilor victimelor și și-a canalizat mânia către crearea unui program de televiziune și către adoptarea unei legislații care a permis punerea sub acuzare a zeci de mii de criminali. El ar fi putut opta pentru a-și consuma în tăcere durerea și pentru a rămâne victima cumplitei sale experiențe, dar a preferat să își canalizeze mânia și suferința pentru a crea o emisiune de televiziune ce a permis capturarea a mii de criminali și revenirea acasă a peste 50 de copii pierduți. Din trauma sa personală s-a născut posibilitatea de a feri alți părinți de o durere similară, iar John Walsh a devenit la ora actuală unul dintre cei mai respectați oameni din America.

După ce unica ei soră a murit de cancer la sân la vârsta de 36 de ani, Nancy Goodman Brinker (ea însăși o supraviețuitoare a acestei boli teribile) a fondat Fundația de Luptă împotriva Cancerului la Sân Susan G. Komen, o organizație nonprofit care a adunat peste un miliard de dolari pentru servicii de cercetare, educație și sănătate. Prin acceptarea evenimentelor din viața ei și prin angajamentul de a *nu* rămâne o victimă,



ea a obținut niște realizări uimitoare, ajutându-i pe oameni să devină mai conștienți de această boală potențial mortală și să o detecteze în fazele ei incipiente. În plus, și-a adus o contribuție decisivă la progresul cercetărilor în vederea găsirii unor metode de tratare a ei.

Îți poți imagina cum ar arăta această lume dacă Thomas Edison nu s-ar fi acceptat așa cum era pe sine și experiențele sale? Încă de la o vârstă foarte fragedă, el a avut toate motivele din lume să se considere un ratat, un pierde-vară și un idiot. A încercat mii de teorii pentru a descoperi cum funcționează electricitatea, dar a dat greș de fiecare dată. În loc să renunțe, el a învățat din greșeli și și-a văzut mai departe de drum, continuând să creadă în geniul său și în viziunea sa, deși acestea nu erau încă dovedite. Dacă ar fi procedat la fel ca marea majoritate a oamenilor, etichetându-se drept un ratat, acceptându-și propriile limite și refuzând să se ierte pentru eșecurile sale, lumea în care trăim ar continua să se afle în întuneric, la modul cel mai literal. Din fericire, Edison și-a acceptat eșecurile și a învățat din ele, descoperind astfel becul electric.

Edith Eva Eger a fost adusă la Auschwitz pe data de 22 mai 1944. După ce a fost despărțită de tatăl ei și a asistat cum mama sa este condusă la camera de gazare, Edie și-a trăit fiecare zi în cele mai oribile circumstanțe, privind cum colegii ei de lagăr se electrocutau atunci când atingeau gardul electric al acestuia și neștiind niciodată atunci când era condusă la duș dacă prin orificiile acestuia va ieși apă sau gaz. Edie a supraviețuit unor evenimente mai teribile decât ni le-am putea imagina cei mai mulți dintre noi, dar orice om care o cunoaște astăzi vede în ea o ființă umană echilibrată și armonioasă, care s-a împăcat cu trecutul ei dureros.

Ea a reușit să ajungă la această performanță prin exercitarea opțiunilor pe care le avea chiar în timp ce trăia în acele condiții inumane. Când i s-a cerut să danseze pentru doctorul Mengele, arhitectul diabolic al torturilor și crimelor săvârșite asupra milioane de evrei, ea a închis ochii și și-a imaginat că asculta muzica baletului *Romeo și Julieta* de Ceaicovski. Când soldații germani îi luau sânge de două ori pe săptămână, spunându-i că aveau nevoie de el pentru a câștiga războiul, ea a optat pentru a-și spune: „Sunt o pacifistă. Sunt o balerină. Sângele meu nu îi va ajuta niciodată pe germani să câștige războiul.” Edie și-a considerat gărzile care o țineau captivă mai prizoniere decât ea. Și-a alinat durerea pe care o simțea în urma morții mamei sale repetându-și zilnic de nenumărate ori:

„Spiritul nu moare niciodată.” S-a cramponat de acea parte a ființei sale pe care încă mai avea puterea de a o controla și a refuzat să permită circumstanțelor exterioare să îi ucidă spiritul. „Dacă voi mai supraviețui o zi, își spunea ea, mâine voi fi liberă.”

La ora actuală Edie este un psiholog clinic plin de dăruire și de compasiune, și are o familie numeroasă și împlinită. Ea este convinsă că cea mai dulce răzbunare împotriva lui Hitler a constat în integrarea armonioasă a întunericului pe care regimul acestuia a încercat să i-l inoculeze. Când a fost filmată pentru filmul *Efectul umbrei*, am întreb-o dacă îi mai purta vreun resentiment lui Hitler. M-a privit cu inocență în ochi și mi-a răspuns: „Nu am niciun motiv să mă agăț de furia mea împotriva lui Hitler. Dacă aș fi făcut acest lucru, el ar fi câștigat războiul, căci l-aș fi purtat cu mine oriunde m-aș fi dus.” Edie este o mare avocată a libertății și o purtătoare a unei lumini atât de mari și de inspirate încât am avea cu toții de câștigat dacă i-am călca pe urme.

Este ușor să cazi în capcana propriei dureri și să îi permiți umbrei tale să îți dicteze viitorul și să îți submineze bunăstarea prezentă. Atunci când ne cramponăm de resentimentele noastre față de noi înșine sau față de alte persoane, noi ne legăm practic chiar de lucrurile sau de persoanele care ne-au provocat durerea inițială, cu niște lanțuri mai dure decât oțelul. După cum spune prietenul meu Brent Bec Var, refuzul de a-i ierta pe cei care ne-au rănit „este ca și cum ne-am îneca din cauză că altcineva ne ține cu capul sub apă. La un moment dat ne dăm seama că trebuie să facem ceva pentru a supraviețui”. Singura armă cu care ne putem învinge propria umbră și natura ei opresivă este iertarea și compasiunea. Iertarea nu trebuie să se petreacă însă în mintea noastră, ci în inima noastră. Ea nu poate apărea decât atunci când extragem înțelepciunea și darurile experiențelor și emoțiilor noastre cele mai întunecate. Iertarea reprezintă puntea de trecere de la un trecut dureros către un viitor inimaginabil de luminos.

Istorii precum cele de mai sus ilustrează faptul că noi trăim în acord cu un plan superior și că tot ceea ce ni se întâmplă are în spate o cauză profundă. Nimic nu se poate petrece accidental și nu există coincidențe. Indiferent dacă suntem conștienți sau nu de el, procesul nostru de evoluție nu se oprește niciodată. De multe ori, această evoluție se dovedește dureroasă, dar durerea pe care o simțim slujește unui scop important. Ea

reprezintă ingredientul necesar pentru împlinirea scenariului divin pe care ni l-am asumat. Atunci când simțim durerea singurătății, inima noastră se deschide pentru a primi mai multă iubire. Atunci când reușim să ieșim dintr-o situație extrem de dificilă sau să scăpăm de oameni care ne-au oprimat, noi devenim conștienți de tăria noastră spirituală. Dacă pornim de la premisa că durerea, traumele și rănilor sufletești prin care am trecut ne-au condus la o mai mare înțelepciune, absolut necesară pentru creșterea noastră spirituală, noi ajungem să iertăm în mod natural și chiar să binecuvântăm lecțiile dificile pe care le-am învățat. Viața noastră este special concepută (la nivel divin) pentru a primi exact lucrurile de care avem nevoie pentru a ne manifesta unicitatea în această lume.

Chiar dacă mintea ne spune că răul este rău, binele este bine și că nu vom putea fi niciodată tot ceea ce ne dorim să devenim, realitatea este că dacă umbra ar putea vorbi, ne-ar spune altceva. Ea ne-ar spune că lumina noastră cea mai strălucitoare nu va putea emana din noi decât atunci când ne vom accepta în totalitate întunericul. Ne-ar asigura că orice rană aduce cu sine o doză suplimentară de înțelepciune. Ne-ar învăța că viața reprezintă o călătorie magică ce ne poate ajuta să ne reconciliem umanitatea și divinitatea deopotrivă. În sfârșit, ne-ar spune că merităm o viață mai bună, că suntem mai mult decât ne-am imaginat vreodată și că la sfârșitul tunelului ne așteaptă lumina.

Dacă ne vom accepta umbra, vom descoperi că facem parte integrantă dintr-un plan divin, extrem de important pentru evoluția noastră personală, dar și pentru evoluția umanității. Așa cum floarea de lotus se naște din noroi, și noi trebuie să ne onorăm latura întunecată și experiențele dureroase, căci ele își aduc o contribuție decisivă la nașterea sinelui nostru cel mai sublim. Noi avem nevoie de noroiul existenței umane, de combinația dintre rănilor, pierderile și experiențele noastre traumatice cu bucuriile, succesele și binecuvântările noastre pentru a ne lărgi perspectiva și viziunea și pentru a manifesta cea mai măreață dintre ipostazele noastre. Acesta este darul umbrei pentru noi.

## **Partea a III-a: Numai lumina poate alunga întunericul - Marianne Williamson**

Într-o lume atât de plină de o frumusețe magică, de la bebelușii care dorm la copiii care se joacă, de la zâmbetele îndrăgostiților la prietenii durabile, de la flori la culorile răsăritului de soare sau la măreția apusului, de la frumusețea corpului uman la cea glorioasă și în același timp fragilă a naturii, de la grația animalelor la capacitatea noastră de a ierta, de la grația lui Dumnezeu la bunătatea arătată străinilor, și lista poate continua la infinit, căci manifestările iubirii pe pământ nu au practic sfârșit - mai există totuși ceva.

Ce anume?!

Ei bine, în această lume în care o operă de artă ne poate impresiona până la lacrimi există totuși molestări, violuri, copii inocenți cu gâturi tăiate, prizonieri închiși pe nedrept, copii care mor de foame, torturi, genociduri, războaie, sclavie și cele mai variate și mai nenesecare tipuri de suferințe cauzate de cruzimea oamenilor, pe care nimeni nu pare capabil să îi poată opri. De ce? Ce forță există în mintea și în lumea noastră care pare să ne împingă inexorabil să provocăm suferință și distrugerea altor ființe vii?

Dacă este adevărat că există un Dumnezeu al iubirii, de ce trebuie să existe și un principiu al răului?

Noi trăim într-o lume în care bucuria se amestecă în permanență cu durerea. Sperăm să fim iubiți și să ne bucurăm de succes și de abundență, dar nu putem uita nicio clipă de posibilitatea dezastrului. Știm că există mult bine în această lume, dar știm la fel de bine că există și un principiu opus. Trăim într-o epocă în care acest conflict și această luptă se intensifică de la o zi la alta. Forța care îi face pe oameni să urască, să distrugă și să ucidă a devenit colectivă și a căpătat o amploare fără precedent, întrucât tehnologia și globalizarea ne permit astăzi mai mult ca oricând nu doar să lovim pe altcineva, dar să o facem chiar în masă. Nici când nu a existat pe Pământ o necesitate mai urgentă de a anihila această forță care

disprețuiește iubirea și care își dorește să ne distrugă pe toți. Pe scurt, nu este vorba de o forță care dorește să ne facă mici necazuri, ci de una care dorește să ne vadă morți pe toți!

De fapt, această forță este o anti-forță. Ea nu face în sine ceva, ci se folosește *de noi* pentru a-și pune în aplicare planurile mârșave. Ea ne face să uităm cine suntem și să acționăm ca niște roboți. Este o forță a întunericului, și la fel ca acesta, nu are o prezență în sine, ci reprezintă mai degrabă absența luminii. Este o gaură neagră în spațiul psihic care nu poate exista decât atunci când lumina nu poate fi văzută. Iar singura lumină reală este iubirea.

Întrebările legate de această forță întunecată, cunoscută de foarte mulți oameni și numită în această carte „umbra”, i-au chinuit pe oameni încă de la începuturile istoriei. Practic nu a existat comunitate sau civilizație pe Pământ în care iubirea să prevaleze tot timpul. Și totuși, oamenii continuă să viseze la ea. Toate religiile numesc această stare în care nu mai există decât iubirea: paradis. Anumite texte religioase sugerează că noi avem amintirea unei astfel de stări, dar că ea nu a existat pe Pământ. La începutul istoriei noastre spirituale noi am trăit într-o dimensiune a iubirii pure, după care continuăm să tânjim cu disperare. Faptul că trăim în majoritatea timpului separați de această stare de iubire pură reprezintă o ruptură psihică de asemenea proporții încât ne traumatizează fiecare moment al vieții. Din păcate, la fel cum planeta se mișcă atât de rapid încât nici măcar nu ne dăm seama că ne aflăm în mișcare, noi suntem traumatizați pe un nivel atât de profund încât nici măcar nu ne dăm seama de acest lucru la nivel conștient.

Atât timp cât suntem separați de iubire, noi suntem separați practic de Dumnezeu. Atât timp cât suntem separați de Dumnezeu, noi suntem separați de noi înșine, iar atât timp cât suntem separați de noi înșine, noi suntem practic nebuni.

După cum spunea Mahatma Gandhi: „Problema acestei lumi este că umanitatea nu are mințile acasă!” într-adevăr, aceasta este problema lumii în care trăim. La nivel individual și colectiv, noi am intrat într-o stare în care nu mai știm cine suntem și de ce ne aflăm în această lume. Ea reprezintă o inversare a puterii noastre, o pervertire a identității noastre și o subminare a menirii noastre pe acest Pământ.

Acest adevăr nu li se pare foarte vizibil oamenilor, întrucât starea în

care ne aflăm este una a confuziei de proporții cosmice. Atunci când suntem separați de iubire, nouă ni se pare că mânia noastră este una justificată, că învinovățirea altora este rezonabilă și că atacurile îndreptate împotriva semenilor noștri nu reprezintă altceva decât o tactică de autoapărare (chiar dacă de multe ori reprezintă cu totul altceva). Când și când, persoane sau națiuni întregi se pot lăsa aspirate în întregime în această gaură neagră a lipsei de iubire, manifestându-și intențiile cele mai hidoase, căci această stare (care este de fapt o non-stare) nu este deloc inactivă. Conștiința umană este ca o flacără care nu se stinge niciodată. Ea poate fi folosită însă în egală măsură pentru crearea căldurii necesare vieții și pentru o conflagrație care distruge viața. Acolo unde nu există iubire, există teamă, iar atunci când ne prinde în ghearele ei, teama devine un viciu care amenință să ne distrugă sufletul.

Cam așa văd eu umbra. În cea mai mare parte a vieții noastre, ea nu se manifestă ca un foc gigantic, ci doar ca o arsură lentă. Este suficientă o remarcă stupidă pentru a răni pe cineva drag sau pentru a pune în pericol o relație. Este suficient un gest minor pentru a-ți sabota propria carieră. Este suficient să bei un pahar, deși știi că ești alcoolic, iar acest viciu te poate ucide. Cu alte cuvinte, umbra este eul din interiorul tău care nu îți dorește binele. El se ascunde în întuneric și nu poate fi demascată decât prin aducerea lui în lumină.

Lumina lui Dumnezeu sălășluiește în noi și emană din ființa noastră în fiecare moment al zilei. Atunci când trăim la unison cu șinele nostru real, cel creat de Dumnezeu, noi primim în permanență iubire, pe care o transmitem mai departe așa cum am primit-o. Asta înseamnă să trăiești în lumină.

Deși această afirmație pare una de bun simț, nu la fel ni se pare ea atunci când vine vorba de un om al cărui comportament nu pare demn de iubirea noastră. A-i dărui acestuia iubirea noastră ni se pare ceva greșit, iar dacă îi refuzăm această iubire ni se pare că facem ceea ce trebuie. Aceasta este rădăcina tuturor relelor: acest mic moment în care nu numai că emitem un gând lipsit de iubire, dar el chiar ni se pare justificat și rezonabil. Aceasta este piatra de temelie a întregului sistem de gândire al umbrei, căci acest moment presupune separarea noastră de Dumnezeu și acuzarea unui seamăn al nostru. Dumnezeu nu refuză nimănui iubirea sa, iar noi nu putem ajunge la starea de echilibru mental decât dacă învățăm

să iubim Ia fel ca Dumnezeu.

Dacă dorim să ieșim din umbră, noi trebuie să învățăm să emitem numai gânduri nemuritoare, chiar dacă trăim într-un plan al mortalității. Gândurile noastre superioare sunt singurele capabile să ridice frecvența de vibrație a acestei planete și să transforme această lume.

Ce anume ne determină să uităm cine suntem, să stingem lumina noastră interioară și să împărțim universul nostru interior (și implicit și pe cel exterior) în două lumi distincte: cea a iubirii și cea a fricii? Un singur gând: că cineva este vinovat. Maniera în care tratăm imperfecțiunea umană este singurul criteriu care decide de ce parte ne situăm: de cea a luminii sau de cea a umbrei.

Dumnezeu nu privește o persoană care a comis o greșeală așa cum procedăm noi. El nu încearcă să ne pedepsească atunci când greșim, ci să ne corecteze. Dacă am proceda și noi la fel, regăsindu-ne astfel echilibrul mental și iubind necondiționat, lumea în care trăim s-ar transforma sub ochii noștri.

Asta nu înseamnă că trebuie să renunțăm Ia discernământ, la hotare sau la rațiune. Iubirea divină nu are nimic comun cu slăbiciunea. Ea nu este o iubire patetică, și nici măcar „amabilă” în sensul edulcorat al cuvântului. Dimpotrivă, ea presupune rostirea nemiloasă a adevărului, a celui adevăr pe care inima îl cunoaște, chiar dacă mintea refuză să îl accepte. Iubirea divină nu este atât de mult preocupată de stil, cât de substanță. Există oameni care îți refuză cu gingășie iubirea lor, deși insistă că sunt alături de tine, și alții care te tratează cu o onestitate realistă și dură ce nu pare să aibă nimic de-a face cu iubirea, dar care mai târziu se dovedește că exact asta a fost.

A sosit timpul să ne implicăm cu toții mult mai serios în afacerea iubirii. După cum spunea dr. Martin Luther King Jr., a sosit timpul să injectăm „o semnificație nouă în venele civilizației umane”. A sosit timpul să ne dilatăm simțul iubirii, astfel încât acesta să includă nu doar aspectele personale, ci și pe cele politice și sociale. Numai procedând în acest fel vom putea alunga noi spectrul întunericului care amenință la ora actuală să cuprindă întreaga lume. Atât timp cât vom continua să trăim în întuneric, noi vom continua să trăim în umbră, iar umbra nu este altceva decât domnia suferinței.

## POATE CĂ NU ESTE CEVA REAL, DAR ARATĂ CA CEVA REAL

Se întâmplă uneori să te cerți cu cineva pe care îl iubești sincer și să nu-ți vină să crezi ce se întâmplă. Situația pare un coșmar. Te auzi singur spunându-ți: „Așa ceva nu se poate întâmpla!” Dintr-un anumit punct de vedere, lucrul respectiv nici nu se întâmplă; tu doar ești rătăcit într-un univers paralel, într-o halucinație a separării și a conflictului.

Cu ani în urmă, mi-am spus singură că nu are niciun rost să mă tem de diavol, întrucât acesta nu există decât în mintea mea. Când am realizat ce am spus, m-am cutremurat. De fapt, acesta era cel mai rău loc imaginabil în care putea exista diavolul. Nu mă mângâia deloc ideea că nu există un diavol care bântuie pe planeta noastră încercând să îmi fure sufletul. În schimb, mă afecta profund ideea tendinței permanente din mintea mea de a percepe realitatea fără iubire, semănând astfel suferință.

De unde a apărut așadar această „tendență”? Dacă Dumnezeu este iubire pură și este atotputernic, cum s-a putut naște această contra-forță?

Din punct de vedere metafizic, răspunsul corect este că această contra-forță nu a apărut deloc. Singurul lucru care există este iubirea lui Dumnezeu, iar după cum spune *Cursul de miracole*: „Ceea ce este omniprezent nu poate avea un opus.” Principiul operativ care a permis nașterea unei lumi iluzorii care de fapt *nu* există, dar pare să existe, este liberul arbitru.

Noi putem gândi orice dorim, iar gândurile noastre au o mare putere, întrucât întreaga putere creatoare provine de la Dumnezeu. Legea cauzei și efectului garantează faptul că noi vom experimenta mai devreme sau mai târziu rezultatul gândurilor noastre. Atunci când emitem gânduri pline de iubire, noi cocream alături de Dumnezeu, iar iubirea se amplifică în această lume. Pe de altă parte, atunci când emitem gânduri lipsite de iubire, noi producem o stare de teamă. Cu alte cuvinte, mintea noastră este divizată. O parte din ea trăiește în lumină, fiind de-a pururi una cu iubirea lui Dumnezeu, iar o altă parte (cea pe care o asociem de regulă cu lumea muritoare) sălășluiește în întuneric. Acesta este șinele nostru din umbră.

Dumnezeu nu percepe umbra pentru simplul motiv că aceasta nu există, nefiind una cu iubirea. Datorită iubirii sale omniprezente, el a sesizat totuși căderea noastră în mrejele întunericului și ne-a asigurat o



modalitate de vindecare instantanee. În acel moment, el a creat o alternativă plină de iubire la nebunia și teama pe care ni le-am impus singuri. Această alternativă este precum un ambasador divin care sălășluiește împreună cu noi în lumea întunericului, gata oricând să ne readucă înapoi la lumină la simpla noastră cerere. Acest ambasador este cunoscut sub multe nume, printre care și cel de Sfântul Duh sau Schimbătorul de Gânduri. Noi îl vom numi Iluminatorul, întrucât vorbim despre umbră.

În *Cursul de miracole* se spune că noi nu suntem perfecți, întrucât dacă am fi fost nu ne-am fi născut în această lume. De altfel, însăși menirea noastră în această lume este de a deveni perfecți, de a transcende umbra și de a deveni una cu șinele nostru real. Iluminatorul acționează ca o punte de legătură între șinele nostru din umbră și lumina noastră interioară. Dumnezeu i-a delegat puterea de a folosi toate puterile cerului și ale pământului pentru a ne scoate din întuneric și pentru a ne readuce în lumină. El realizează acest lucru înainte de toate reamintindu-ne că întunericul *nu este real*. Atunci când suntem rătăciți în întuneric, cea mai mare putere a noastră este aceea care ne permite să invocăm Iluminatorul, a cărui sarcină este să separe adevărul de iluzie. Noi putem face acest lucru prin rugăciune, dar și prin angrenarea intenției noastre conștiente: „Doresc să percep diferit această realitate.” Această frază îi permite Iluminatorului să pătrundă în sistemul nostru de gândire și să ne conducă de la nebunie la adevăr.

Acum câțiva ani i-am făcut o vizită unei prietene. Când am ajuns, acasă la aceasta se aflau deja mai multe alte prietene apropiate ale sale. Una dintre ele avea un mod de a vorbi care mie mi se părea excesiv de grandilocvent. Pe scurt, în timp ce o ascultam aveam nervii întinși la maxim, de parcă aș fi auzit pe cineva scrâșnind cu unghiile pe sticlă. De bună seamă, eram excesiv de critică și nu puteam înțelege cum putea vorbi cineva atât de afectat.

Fiind o căutătoare a adevărului, știam că problema nu avea legătură cu femeia, ci cu mine, mai exact cu lipsa mea de compasiune. De aceea, am rostit în sinea mea o rugăciune și mi-am exprimat intenția de a o percepe pe femeie într-o lumină diferită. Aproape instantaneu (cel puțin așa mi s-a părut mie), o altă femeie din cameră i-a spus primeia:

- Am auzit că i-au dat drumul tatălui tău din închisoare. Este

adevărat?

I-am ascultat apoi povestea. Am aflat astfel că femeia a fost ținută captivă de tatăl ei pe aproape întreaga durată a copilăriei sale în pivnița casei. Într-un târziu a fost salvată, iar tatăl ei a intrat la pușcărie pe o perioadă foarte lungă. Auzind cât de mult a suferit, am înțeles de ce vorbea atât de afectat. Pur și simplu nu a avut niciodată un model de adult sănătos în perioada în care a crescut. Nici măcar nu știa să vorbească în maniera naturală în care procedează oamenii și facea tot ce îi stătea în puteri pentru a manifesta ceea ce considera ea a fi o personalitate normală. Dintr-odată, maniera afectată în care vorbea, care cu numai cinci minute înainte trezise în mine o judecată atât de acidă, mi-a trezit acum o admirație și o compasiune fără egal. Nu femeia s-a schimbat în acele cinci minute, ci eu. Atunci când m-am rugat, am cerut ajutorul luminii. Iluminatorul a intrat în lumea întunericului și m-a eliberat de șinele meu critic, de umbra mea, oferindu-mi o informație care a înlocuit gândurile mele de iritare cu gânduri de iubire.

La urma urmelor, când am dobândit eu tendința de a-i judeca atât de dur pe oameni? Cu siguranță nu m-am născut cu ea, cel puțin nu dintr-o perspectivă metafizică. Noi nu ne naștem în starea de păcat original sau de eroare, ci în cea mai pură și mai fundamentală inocență.

Personal, am o amintire foarte vie a nașterii mele. Nu am de unde să știu desigur dacă este reală sau nu, dar o am de când mă știu. De pildă, îmi amintesc perfect că am văzut lumina orbitoare a lămpii de deasupra mesei de operație, ceea ce mă face să cred că amintirea mea chiar ar putea fi reală. Ei bine, această amintire îmi confirmă că am venit în această lume cu o iubire infinită pe care doream să o dăruiesc mai departe, iubire pe care de atunci nu am mai simțit-o niciodată la aceeași intensitate.

Din păcate, evenimentul s-a petrecut în anul 1952, când medicii încă mai credeau că trebuie să îi pălmuiască pe nou născuți pentru a-i face să respire. De aceea, exact în momentul în care am simțit acea iubire infinită față de toate ființele vii, am fost pălmuită. Medicul, pe care îl iubeam deja, mă lovea. Îmi amintesc încă perfect cât de rănită, de traumatizată și de șocată m-am simțit. De ce a făcut acel lucru? Pur și simplu nu-mi venea să cred că tocmai s-a întâmplat ce s-a întâmplat. Apoi, în mintea mea s-a făcut tăcere, iar eu am intrat într-o altă stare de conștiință.

Această amintire răspunde la întrebarea dacă ne naștem cu o umbră

sau nu. Răspunsul este în mod evident negativ: noi ne naștem într-o stare de iubire perfectă. Din păcate, cineva din exterior ne trimite în regatul umbrei, de multe ori cu cele mai bune intenții, așa că sarcina care ne rămâne de îndeplinit este să ieșim din această lume a întunericului și să ne întoarcem la lumină.

Începând din acel moment al nașterii mele, în care am fost separată în mod traumatic de iubirea față de întreaga umanitate, am fost încontinuu tentată să pierd din vedere iubirea. Pentru simplul motiv că mi-a fost negată iubirea, fie și pentru un singur moment, am rămas veșnic tentată să le contest iubirea mea celorlalți oameni. De aceea, menirea vieții mele (care este aceeași cu menirea vieții tuturor oamenilor) este de a-mi aduce aminte de iubirea dinlăuntrul meu și de prezența ei în toți ceilalți oameni.

Deși femeia din casa prietenei mele era o ființă absolut admirabilă, primul meu gând a fost să o judec. Din fericire, am cerut atunci ajutorul luminii, iar aceasta mi l-a acordat. De îndată ce m-am deschis în față luminii ei interioare, mi-am regăsit propria lumină, iar umbra a dispărut.

## **ACOLO UNDE NU EXISTĂ IUBIRE, NU POATE EXISTA DECÂT TEAMĂ**

Orice gând care nu emană iubire reprezintă o invitație pentru umbră. În mod regretabil, societatea ne învață de mici mitul neutralității. Ea ne spune că nu trebuie să iubim neapărat atât timp cât nu facem rău altcuiva. În realitate, un gând nu poate face decât două lucruri: să vindece sau să rănească. Puterea creatoare infinită a gândurilor noastre garantează faptul că acestea vor avea efecte. Dacă nu optăm pentru iubire, noi creăm automat o stare de vid, iar prima vibrație care încearcă să umple acest vid este cea a fricii.

Acest mecanism este valabil deopotrivă pentru gânduri le noastre referitoare la alte persoane și pentru cele referitoare la noi înșine. Dacă ne focalizăm atenția asupra umbrei altor persoane, noi intrăm automat în propria noastră umbră, în care domnesc șinele nostru mânios, cel care are tendința să controleze pe toată lumea, cel care dorește să fie tot timpul

cocoloșit, cel necinstit, cel manipulator și așa mai departe. De îndată ce pătrundem în întunericul rușinii și vinovăției, noi devenim orbi în fața luminii noastre interioare și nu ne mai putem găsi șinele real.

În mod similar, dacă uităm de adevărul esențial al ființei noastre și ne tratăm fără iubire, neglijând lumina divină care sălășluiește în noi, este foarte ușor să cădem în capcana comportamentului distructiv. Ne angrenăm astfel în acțiuni de autosabotare, care îi determină inclusiv pe ceilalți oameni să uite cine suntem cu adevărat (la fel cum am uitat noi înșine). Ori de câte ori atacăm pe altcineva sau ne atacăm pe noi înșine, umbra ne tentează prin gândurile sale asociate cu distrugerea și cu nebunia.

Atunci când se află în starea sa neutră, mintea umană comunică în permanență cu spiritul iubirii. Din păcate, la fel ca iubirea, umbra are ambasadorii ei în mintea noastră: gândurile care ne fac să percepem realitatea într-o manieră lipsită de iubire. „Mi-a spus că mă va angaja și nu a făcut-o. Ce ticălos!"; „Felul în care se comportă mă dezgustă. Nu îl pot suporta."; „Mănâncă-ți toată prăjitura. Nu contează ce a spus doctorul"; „Nu contează dacă păstrezi acești bani pe care nu i-ai obținut cinstit. Nimeni nu va afla vreodată.” Lumea în care trăim este plină de gânduri de teamă, care ne amplifică în permanență convingerile întunecate.

În absența rugăciunii sau a meditației (experiențe care permit împărtășirea iubirii dintre Creator și creatura sa), noi suntem cu ușurință tentați să percepem fără iubire, pătrunzând astfel în zona umbrei noastre interioare. Aceasta își arată fața urâtă ori de câte ori ne proiectăm propria vinovăție asupra altcuiva, ori de câte ori facem rău cuiva, dar și atunci când ne angrenăm într-un comportament dependent sau distructiv față de noi înșine.

Și de ce ne-ar surprinde acest lucru, când primul lucru pe care îl facem dimineța este să ne abandonăm în ghearele întunericului? Dăm drumul la calculator, ne citim ziarul sau ascultăm știrile de la radio sau de la televizor. Mintea noastră se umple astfel de gânduri de teamă preluate din toată lumea. Acestea ne impregnează rapid subconștientul, într-un moment în care suntem foarte ușor de impresionat. Ne este *foarte ușor* să reacționăm cu teamă, căci tot ceea ce vedem înjur este umbra colectivă! Nu este de mirare în aceste condiții că ne simțim depresivi, nefericiți și cinici. Lumea în care trăim este dominată de gânduri de teamă, aceasta fiind

vocea cea mai gălăgioasă și pe care o auzim prima. Întunericul nu trebuie analizat; tot ce trebuie să facem este să aprindem lumina! Altfel spus, dacă dorim să evităm capcanele întunericului, noi trebuie să căutăm în permanență lumina.

Vocea iubirii este numită în creștinism și în iudaism: „micuța voce șoptită” a lui Dumnezeu. Aceasta este vocea Iluminatorului. Doar cinci minute de meditație profundă dimineța ne pot garanta că gândurile noastre vor fi călăuzite de ea de-a lungul întregii zile. Cât de mult s-ar putea schimba în bine această lume dacă un număr mai mare de oameni ar cultiva vibrația sacră de-a lungul zilei! Afacerile în care suntem angrenați se dovedesc de multe ori dușmanii noștri, ocupându-ne întreaga zi și împiedicându-ne să facem când și când o pauză pentru a respira în atmosfera eterică a planurilor spirituale. Așa cum stăm uneori în fața calculatorului în timp ce un fișier se descarcă lent, știind că nu putem face nimic pentru a grăbi această activitate, la fel, nu există o modalitate rapidă de a ne lăsa îmbrățișați de iubire pentru a scăpa astfel de ghearele fricii în condițiile în care nu ne angrenăm în mod serios pe această cale.

Starea de pace interioară nu poate fi cultivată decât prin încetinirea ritmului activității noastre exterioare. Unul din principalele motive pentru care stilul modern de viață este atât de tributar umbrei este acela că este foarte gălăgios. Noi ne uităm prea mult la televizor, stăm prea mult în fața calculatorului și primim prea multe stimulente din exterior, fapt care ne diminuează lumina interioară, întrucât aceasta nu poate fi găsită decât în gândirea reflexivă și contemplativă. Tăcerea este ca un mușchi ce poate fi antrenat și ne conferă capacitatea de a transforma mai ușor energiile dominate de șinele nostru din umbră.

O altă modalitate de a cultiva lumina constă în a intra în comuniune cu alte persoane într-un spațiu sacru. În grupurile spirituale (religioase sau de altă natură) se cultivă vibrația iubirii și a devoțiunii, care dă naștere unui câmp ce ridică vibrația fiecărui membru al grupului în mod natural. Atunci când te afli într-o biserică, într-o sinagogă, la o ședință a unui grup ce practică terapia în 12 pași sau o altă formă de meditație, îți este mult mai ușor să îți asculți inima. Șinele din umbră pare foarte departe, nemaifiind activat de niciun impuls exterior. Tentația sa nu dispare complet, dar este mult diminuată atunci când te unești cu alți căutători ai luminii.

Atunci când te alături altor oameni care fac afirmații de genul: „Doresc să îmi ascult inima; doresc să aflu care este calea care conduce către iubire; doresc să știu care este comportamentul corect din punct de vedere moral; doresc să aud vocea lui Dumnezeu”, este mult mai ușor să trăiești tu însuși în acest fel. Orice obicei nou este mult mai ușor de cultivat atunci când te însoțești de oameni care fac același lucru. Prin cultivarea obișnuinței practicii spirituale, tu te ancorezi practic în lumina adevăratei tale esențe. Dacă nu ești ancorat în această lumină, nu trebuie să te surprindă dacă spui sau faci lucruri pe care mai târziu le regreti.

Numărul de gânduri întunecate care trec prin mintea unui om obișnuit într-o singură zi este astronomic. Noi facem tot ce ne stă în puteri pentru a fi mai buni, dar creierul nostru este în permanență activ, iar tentația de a emite gânduri de teamă nu dispare niciodată. Din fericire, tot în mintea noastră se ascunde și Iluminatorul, care este autorizat de Dumnezeu să ne ofere tot ajutorul de care avem nevoie, atât timp cât i-l invocăm.

Într-o zi, discutam cu terapeutul meu și i-am spus că mă simțeam într-o stare foarte negativă, în care mă disprețuiam pe mine însămi.

- Cum poți caracteriza această stare? m-a întrebat el.

- Simt că mă detest pe mine însămi pentru că sunt atât de negativistă, i-am răspuns.

Îmi dădeam seama de ironia răspunsului meu, dar nu mă puteam amuza. Terapeutul mi-a sugerat să încerc ceva nou:

- Cultivă vibrația recunoștinței, mi-a spus el. Ori de câte ori simți că te scufunzi în această stare de spirit negativă, enumeră toate lucrurile pentru care te simți recunoscătoare.

Așa cum aveam să descopăr, această tehnică este extrem de puternică. Chiar dacă petreceam ore întregi într-o stare de spirit negativă, era suficient să cultiv pentru câteva momente vibrația recunoștinței pentru ca umbra mea să dispară la fel cum s-a topit Vrăjitoarea cea Rea când Dorothy a aruncat cu apă peste ea. De fapt, chiar era vorba de același fenomen.

Umbra nu este ceva real. Ea doar pare astfel. De îndată ce este expus luminii, întunericul dispare. Adevărata problemă cu care mă confruntam nu era prezența negativității, ci absența pozitivității! Era suficient să îmi umplu mintea cu gânduri de recunoștință pentru ca gândurile mele critice

la adresa mea să dispară. În prezența iubirii teama nu poate exista.

Nu trebuie să subestimăm însă puterea umbrei. Simplele meditații sporadice nu sunt suficiente. Noi trebuie să medităm zilnic. Nu este suficient ca un dependent aflat în recuperare să participe ocazional la ședințele organizate de alți dependenți ca și el; el trebuie să participe zilnic la astfel de ședințe. Nu este suficient să iertăm câțiva oameni; trebuie să îi iertăm pe toți, căci numai iubirea este autentică. Atât timp cât nu ne oferim iubirea tuturor oamenilor, este imposibil să ne-o oferim nouă înșine. În sfârșit, nu este suficient să iubim numai atunci când circumstanțele exterioare ne sunt favorabile, ci trebuie să o facem mai ales atunci când acestea ni se împotrivesc.

Singura cale prin care putem scăpa de întunericul din viața noastră, dar și de cel planetar, este iluminarea sacră. Fiecare om poate contribui la amplificarea luminii pe planeta noastră prin iubirea sa. Cu toții ne iubim copiii, dar acest lucru nu mai este suficient la ora actuală. Noi trebuie să învățăm să îi iubim inclusiv pe copiii altor oameni, pe cei defavorizați și pe cei ai altor popoare. Este ușor să îi iubești pe cei care sunt de acord cu tine și care te tratează frumos, dar noi trebuie să învățăm să îi iubim inclusiv pe cei care nu sunt de acord cu noi și care nu ne tratează corect. Capacitatea de a iubi poate fi antrenată, la fel ca musculatura.

Un singur lucru poate triumfa asupra sinelui inferior (sau din umbră), și anume șinele nostru superior. Acesta din urmă sălășluiește în iubirea supremă a Creatorului, în care nu există nicio urmă de întuneric, de teamă sau de suferință. Din punct de vedere psihologic, este nerealist să subestimăm puterea umbrei, dar din punct de vedere spiritual este imatur să subestimăm puterea lui Dumnezeu. Rugăciunea nu este doar o practică simbolică, ci reprezintă o *forță*. În mod similar, meditația nu este doar o practică de relaxare, ci una care armonizează energiile Universului. Iertarea nu ne face doar să ne simțim mai bine, ci transformă literalmente inima noastră. Orice putere care emană de la Dumnezeu ne poate elibera.

Umbra percepe lumina ca pe un dușman personal, dar lumina nu percepe deloc umbra. Aceasta pur și simplu nu există pentru ea.

**APROPO, UMBRA NU STĂ NICIODATĂ**

Conștiința este o energie dinamică și creativă. Ea nu este nici inertă, nici stagnantă, ci se dilată întotdeauna în direcția în care se mișcă. Iubirea se acumulează întotdeauna pe fundamentul iubirii, așa cum teama se acumulează pe fundamentul fricii. Umbra este impulsul care ne conduce inexorabil către suferință și durere.

Cum este posibil ca acest lucru lipsit de viață și iluzoriu să acționeze asupra noastră? Răspunsul este simplu: deși teama în sine nu este reală, puterea gândului care o cultivă *este*. Teamă este ca un explozibil, iar gândul este racheta care îl duce la destinație. Minteă umană este creată pentru a fi un canal al divinului, și singurul explozibil pe care ar trebui să îl ducă ea este cel al iubirii. Noi suntem înzestrați însă cu un liber arbitru, așa că ne putem direcționa gândurile oricum dorim.

Minteă conștientă nu poate decât fie să își dilate iubirea, fie să își proiecteze teama, iar cea subconștientă nu face decât să amplifice gândurile minții conștiente. Umbra nu este altceva decât mintea ta orientată împotriva intereselor tale. Înainte de a cădea, Lucifer a fost cel mai frumos înger din cer. Înainte de a o lua razna, o celulă canceroasă este o celulă normală. În mod similar, umbra este propria ta gândire care se orientează într-o direcție greșită. Este ura de sine deghizată sub forma iubirii de sine. Umbra este la fel de inteligentă ca și tine, întrucât se folosește de inteligența ta, orientând-o însă către obiectivele fricii. Ea are toate atributele vieții, întrucât se hrănește din însăși viața ta. De aceea, la fel ca orice altă formă de viață, dorința ei este să se autoprezerve.

Ori de câte ori iubirea este aproape, umbra devine extrem de activă, întrucât dorește să se ferească de propria ei anihilare. Ea știe perfect că iubirea este singurul ei dușman real. Atunci când simte apropierea iubirii sau a luminii, umbra fuge imediat, pentru a-și salva viața. Ea încearcă prin toate mijloacele să invalideze, să suprimă și să conteste binele din tine, întrucât știe că dacă îți vei aduce aminte de lumina sinelui tău real, ea va dispărea. De aceea, se luptă din răputeri pentru viața ei.

De unde și binecunoscuta frază: „Iubirea scoate la iveală tot felul de lucruri care nu au nimic de-a face cu ea.” Spre exemplu, în cazul în care cunoști pe cineva cu care simți că ai o legătură sacră, tu ești predispus să faci ceva stupid în prezența sa. Dacă ai șansa extraordinară de a-ți împlini visele, există riscul să te sabotezi singur. Aceasta este umbra: sora geamănă a sinelui tău real.



Atât timp cât nu ne vom îndepărta în mod conștient de teamă, îndreptându-ne către iubire, energia dinamică a fricii va continua să acționeze ca o forță distructivă care nu ia prizonieri. Ea ne poate conduce către cele mai variate incidente, de la cele minore, cum ar fi faptul că spunem ceva stupid, dar fără însemnătate, la cele majore, care pot avea consecințe devastatoare pentru viața noastră. De aceea, nu trebuie să îi subestimăm niciodată puterea și nu trebuie să ne îndoim de capacitatea ei de a ne face rău, căci umbra ne conduce întotdeauna către durere, mai lent sau mai rapid, după cum este cazul.

În grupurile Alcoolicilor Anonimi se spune că alcoolismul este o „boală progresivă”. Cu alte cuvinte, acest viciu nu stagnează niciodată, ci avansează către distrugerea totală. Dacă ai o problemă cu alcoolul astăzi, mâine vei avea aceeași problemă, doar că mai gravă, dacă nu faci nimic ca să o vindec. Scopul suprem al acestei boli este distrugerea și moartea. O dependență de genul celei pentru alcool nu se referă doar la băutura în sine, ci este strict legată de o energie întunecată care pune stăpânire pe corpul și pe sufletul omului. Motivul pentru care atâtea milioane de alcoolici s-au vindecat cu ajutorul programului AA este că acest program precizează de la bun început că numai o experiență spirituală îi poate salva. Numai Dumnezeu este suficient de puternic pentru a învinge umbra, indiferent de forma pe care o ia aceasta.

Când Iisus a spus în Biblie că ar trebui să ne veselim, întrucât a „transcens” lumea, el a folosit un cuvânt fascinant. El nu a spus că a „vindecat” lumea, ci că a „transcens” forțele ei întunecate prin înălțarea în lumea conștiinței pure, în care gândurile inferioare nu mai aveau nicio influență asupra lui.

Aceasta este provocarea pe care ne-o lansează umbra: să ne înălțăm atât de mult către lumina de deasupra noastră, către o perspectivă elevată și plină de iubire, încât umbra să nu ne mai poată afecta.

## UMBRA COLECTIVĂ

Este ușor să recunoaștem umbra atunci când aceasta ia o formă individuală, respectiv atunci când o persoană devine furioasă, dominantă, violentă, necinstită și așa mai departe. Este la fel de important să

recunoaștem însă umbra colectivă a unui grup de oameni. Grupurile mari, cum sunt națiunile, sunt alcătuite din indivizi. De aceea, nu este deloc surprinzător că atributele personale ale membrilor se reflectă în comportamentul colectiv al grupului. Mai puțin evident este faptul că energia generată în cadrul unui grup se amplifică, indiferent dacă este orientată către iubire sau către teamă. Energia a două sau mai multe minți care gândesc la fel nu este egală cu suma aritmetică a gândurilor individuale, ci crește exponențial.

Un exemplu în această direcție este terorismul. O ideologie patologică se poate răspândi ca un cancer, afectând o întreagă populație. Dacă un număr suficient de mare de oameni se înrolează în rândurile sale distructive, forța energiilor lor combinate poate zdruncina din temelii chiar și o națiune avansată din punct de vedere tehnologic care dispune de o forță brută foarte mare. Motivul este că puterea unei amenințări teroriste nu are nimic de-a face cu rădăcinile sale ideologice, ci cu convingerea pasională a celor atrași de ideile sale. Teroriștii au *convingere*, și tocmai în aceasta constă puterea lor. Puterea noastră, a celorlalți, de a contracara intensitatea lor distructivă, constă în adoptarea unei convingeri la fel de mari în iubire pe cât de mare este convingerea lor în ură. Urând cu atâta convingere, ei generează o ură din ce în ce mai mare. Dacă noi am iubi cu o convingere cel puțin la fel de mare ca a lor, noi am putea genera la rândul nostru o iubire din ce în ce mai mare.

Se spune că niciun om nu este perfect. Același lucru îl putem spune și despre grupurile de oameni. Umbra se ascunde de conștiința individuală și de cea colectivă pozând în lumină, deși esența ei este întunericul. Ralph Waldo Emerson descrie perfect cum pozează în patriotism umbra naționalismului: „Atunci când o națiune întreagă răcnește din toți rărunchii cuvântul patriotism, sunt tentat să cercetez cu cea mai mare atenție curățenia palmelor și puritatea inimilor membrilor săi.” De multe ori, cu cât un grup de oameni scandează cu mai mult entuziasm anumite principii, cu atât mai abitir le încalcă el. Umbra este vicleană și știe să își ascundă urmele, fie folosindu-se de religie pentru a arde oameni pe rug, fie apelând la patriotism pentru a-și acoperi tendințele imperialiste.

Așa cum umbra colectivă ne poate trage în jos, lumina colectivă ne poate înălța. Marea literatură, basmele populare, filmele precum *Avatar* și

cărțile precum cele din seria *Harry Potter*, ca să nu mai vorbesc de practicile spirituale și religioase (autentice) de grup reprezintă exemple de raze colective de lumină.

În filmul *Avatar* este prezentată exemplar umbra colectivă a Americii contemporane. Putem vedea în el combinația periculoasă a capitalismului de tip prădător cu puterea militarismului american, neglijarea principiilor spirituale și a sacralității mediului de către aroganța intelectuală, precum și tendința imperialistă de a lua ce dorești de la altcineva pentru simplul motiv că vrei acel lucru. Urâtenia umbrei americane este ilustrată perfect în acest film pasional. Filmul nu se limitează însă numai să arate cu degetul, ci se ridică pe nivelul iluminării prin faptul că arată că lumina nu este niciodată prea departe de umbră.

Iluminatorul este capabil să ne prezinte oricând o alternativă la întuneric, atrăgând inimile pline de iubire către o scenă pe care se manifestă umbra la fel cum celulele roșii ale sângelui sunt atrase către o rană. Filmul *Avatar* prezintă eroi care simbolizează tot ce poate fi mai rău în America, dar prezintă și eroi care simbolizează tot ce poate fi mai bun în această țară, iar acest lucru este foarte important. În orice individ și în orice grup de oameni există nu doar demoni, ci și îngeri. Ca și întunericul, îngerii de lumină nu stau niciodată (de remarcat chiar că ei sunt prezentați întotdeauna simbolic ca având aripi, spre deosebire de diavol). La o scară mai mare lumina învinge întotdeauna în final. După cum spunea Martin Luther King Jr.: „Arcul moral al Universului este mare, dar el înclină întotdeauna în favoarea justiției.” Chiar dacă noi uităm uneori acest adevăr, Universul nu îl uită niciodată.

Orice om și orice grup are o umbră. Asta nu înseamnă că suntem răi, ci că suntem oameni. Scopul nostru nu este să urâm umbra, căci ea nu este altceva decât partea rănită a ființei noastre, care simte nevoia să fie vindecată. Nu trebuie însă nici să negăm existența umbrei, căci întunericul nu poate fi dispersat decât prin expunerea sa la lumină. Noi trebuie să ne privim în față umbra, atât cea individuală, cât și cea colectivă. Acesta este un act care dovedește iubirea noastră de sine, nu ura noastră de sine. Adevărații pelerini sunt cei care își privesc în față întunericul lăuntric și care se abandonează în fața puterii iubirii. Adevărații patrioți sunt aceia care privesc în față întunericul națiunii lor și care se abandonează în fața puterii adevărului.

Chiar dacă ne rătăcim uneori în hățișurile umbrei noastre, există în ființa noastră un aspect superior, care știe mai bine ce ar trebui să facem. În orice grup cu un comportament greșit există indivizi care aspiră către adevăr, în această categorie au intrat germanii arieni care au ascuns evrei în timpul celui de-al Doilea Război Mondial cu riscul vieții lor, sau pământeni care au sărit în ajutorul tribului Na'vi de pe planeta Pandora în filmul *Avatar*. Există dovezi istorice și mitologice care atestă acest adevăr. Semnificația celui de-al Doilea Război Mondial nu este legată numai de răutatea lui Hitler, ci mai ales de geniul și sacrificiul celor care l-au învins. Adevărul arhetipal pe care îl prezintă filmul *Avatar* nu se referă exclusiv la violența aplicată de pământeni tribului Na'vi, ci și la maniera în care alți pământeni au pus capăt acestei violențe. Semnificația supremă a legendei biblice nu este crucificarea, ci învierea din morți, la fel cum semnificația Vechiului Testament nu se referă la sclavia israeliților, ci la eliberarea lor de către Moise și la conducerea lor către Țara Promisă. Astăzi mai mult ca oricând, în această epocă în care umbra pare atât de amenințătoare, noi trebuie să ne aducem aminte că ea nu reprezintă nimic în fața luminii.

Acest adevăr pare greu de acceptat în fața atâtor dovezi care atestă că umbra nu numai că este reală, dar este chiar permanentă. Miracolul iluminării nu are însă nimic de-a face cu dovezile raționale. El apare literalmente „din senin”, fiind un simbol al lumii potențialității pure. Potențialul realizării infinite devine manifest atunci când aspirația noastră activă către lumină este mai mare decât teama noastră de întuneric.

Această lumină nu poate fi percepută cu ochii fizici. Realitatea ei face apel la un alt tip de vedere. Manifestările muritoare sunt „reale”, dar numai iubirea nemuritoare este „Reală”. După cum spunea Albert Einstein, cu referire la lumea fizică: „Realitatea nu este decât o iluzie; ce-i drept, una foarte persistentă”.

Dacă nu ne identificăm decât cu lumea muritoare, teama noastră pare într-adevăr justificată. Dacă ne extindem însă percepția dincolo de această lume, noi putem vedea lucrurile într-o lumină nouă, superioară și dătătoare de speranță. Realizăm astfel că iubirea este programată să învingă întotdeauna. Aceasta este natura realității. Chiar dacă suntem condamnați să cădem în mrejele umbrei, fiind siliți să coborâm în lumea subterană psihică a rănilor noastre nevindecate, nouă ne este garantată

mântuirea. Iluminatorul este o prezență eternă. El este activ nu doar în psihicul individual, ci și în cel colectiv. Dacă un individ se smerește și solicită iertare și călăuzire, grația coboară asupra lui. Același lucru este valabil și pentru un grup. Când cancelarul german Gerhard Schroeder și-a cerut scuze poporului polonez pentru asasinarea a peste 500.000 de polonezi în timpul celui de-al Doilea Război Mondial și când papa Ioan Paul al II-lea și-a cerut scuze pentru Inchiziție, aceste „purificări ale memoriei”, după cum au fost numite ele de către papă, au invocat coborârea luminii celeste, care a alungat astfel o mare parte din umbră.

La fel ca indivizii, grupurile merg pe calea destinului lor. De multe ori noi facem doi pași înainte către iubire și un pas înapoi către umbră. Atracția luminii rămâne însă pentru totdeauna infinit mai puternică decât amăgirea umbrei.

## BUNELE INTENȚII NU SUNT SUFICIENTE

Oamenii moderni au un respect de sine exagerat. În aroganța lor, ei cred că pot „decide” pur și simplu ce își doresc pentru ca dorința să le fie îndeplinită. În aceste condiții, este curios cum nu reușesc să pună capăt ciclului nesfârșit al suferinței și să instaureze o pace durabilă pe Pământ. Dacă geniul uman este atât de mare cum se pretinde, de ce continuă umbra să pună stăpânire pe el?

Unul din motivele pentru care lumea modernă continuă să rămână la latitudinea umbrei este acela că nu recunoaște rădăcinile metafizice ale acesteia. Răul este o energie, la fel ca și iubirea. El se naște din teamă, iar teama se naște din lipsa iubirii. Încercarea de a eradica întunericul exclusiv prin mijloace materiale echivalează cu lupta împotriva lui la nivelul efectelor, nu al cauzei. Poți să tai un neg, dar el va crește la loc, până când îi vei arde rădăcina. Iar rădăcinile răului nu sunt materiale.

Există o diferență între energia nematerială mentală și cea pur spirituală. Mulți oameni din lumea modernă au o părere exagerat de bună despre puterea „intenției”. În *Cursul de miracole* se spune însă negru pe alb că bunele intenții nu sunt suficiente. Spre exemplu, simpla *intenție* de a nu mai bea nu este suficientă pentru ca un alcoolic să se lase de băut. Simplă *intenție* de a fi un soț mai bun nu conduce automat la schimbarea

comportamentului. Bunele intenții pot fi cu ușurință copleșite de puterea umbrei. Singura care poate risipi tenebrele acesteia este iubirea.

Iubirea este totuna cu Dumnezeu, iar Dumnezeu este iubire. Singura putere suficient de mare pentru a alunga umbra este cea a iubirii, respectiv a lui Dumnezeu, indiferent dacă acesta este invocat efectiv sau dacă omul se abandonează în fața energiei iubirii, chiar fără a-l recunoaște în ea pe Dumnezeu. Dorința de a hrăni copiii înfometați din țările lumii a treia este una din cele mai simple modalități de a elimina amenințarea terorismului. Omul înțelept își abandonează defectele în fața lui Dumnezeu, lăsându-l pe el să le vindece și rugându-l să îl scape de ele. Fără invocarea puterii superioare a iubirii este imposibil să scăpăm de teamă.

Umbra nu acționează în principal asupra minții conștiente, ci asupra celei subconștiente. Aproape nimeni nu decide *în mod conștient* să facă prostii, să își jignească soția sau să se îmbete la nunta fiicei sale, făcându-se de râs. „Diavolul m-a pus să fac acest lucru” nu este o scuză suficient de bună. Nimic nu îl amuză mai mult pe diavol decât bunele intenții. Nu același lucru îl putem spune însă despre rugăciune, căință, iertare și iubire. Diavolul nu are nicio putere în fața acestor energii.

Ajungem astfel la chestiunea religiei. Dacă religia este un canal pentru iubirea divină, cum se face că răul continuă să facă ravagii în lume, și chiar în rândul bisericii? Cum se face că preoții celei mai mari religii de pe glob ascund în rândurile lor atâția pedofili? Realitatea este că nimic nu îi face mai multă plăcere umbrei sau contrapărții negative a lui Dumnezeu decât să își facă de cap în instituțiile religioase. Principalul ei instrument este confuzia pe care o instaurează în mintea omului, iar această confuzie devine maximă atunci când doctrina sau dogma bazată pe iubire reprezintă o simplă acoperire pentru lipsa iubirii.

Atunci când un om religios urăște ceva sau pe cineva, el se îndepărtează de Dumnezeu. Invers, atunci când un ateu iubește, Dumnezeu este alături de el. După cum se spune în *Cursul de miracole*, nimeni nu îl poate amăgi pe Dumnezeu, bătându-și joc de el.

Pe de altă parte, nu trebuie să aruncăm copilul odată cu apa din baie. Rădăcina latină a cuvântului „religie” este *religio*, care înseamnă „a reuni”. Adevărata religie ne reunește cu adevărul ființei noastre, cu iubirea care reprezintă esența noastră și cu compasiunea capabilă de vindecare, indiferent dacă se petrece în cadrul unei instituții organizate

sau al unei spiritualități mai universale. Singura modalitate de a învinge umbra constă în a deveni una cu șinele nostru real, și orice cale care ne conduce la această experiență este una religioasă. Unii oameni trăiesc această experiență la biserică, la sinagogă, la moschee sau la altar; alții atunci când practică o tehnică spirituală sau psihoterapeutică. Unii o trăiesc atunci când se află în natură, iar alții atunci când își iau pentru prima dată în brațe copilul nou-născut. Nu contează atât de mult cadrul exterior în care trăim această experiență, cât ceea ce se întâmplă în interiorul nostru în timpul ei. Atunci când ne regăsim esența ființei, fie și numai pentru un singur moment, ceva se schimbă în noi. Experiența ne arată ce putem deveni, ridicând pentru o clipă vălul ce ascunde realitatea iubirii, dar și puterea noastră reală. Puterea de a alunga umbra din viața noastră nu apare decât prin punerea la unison cu natura noastră esențială.

După cum se spune în *Cursul de miracole*: „Miracolele apar în mod natural ca expresii ale iubirii.<sup>14</sup> Ori de câte ori inima noastră se deschide, întunericul este înlocuit de lumină. Până atunci, umbra va continua să ne dea târcoale, profitând de fiecare moment de teamă. Pe seama ei pot fi puse remediile neholistice, religiile care nu au la bază doctrina iubirii, terapiile care nu includ o putere superioară și relațiile care nu se bazează pe dimensiunea sacră. Umbra se insinuează cu ușurință în sufletele oamenilor care nu țin cont de iubire, atrăgându-i din ce în ce mai mult pe calea întunericului și împiedicându-i să își îndeplinească visele.

## ASUMARE ȘI CĂINȚĂ

Oricât de bine am înțelege umbra, ceea ce contează este să ne eliberăm de ea. În acest scop, noi trebuie însă mai întâi de toate să ne-o asumăm. Religia creștină și cea evreiască oferă ca soluție pentru problema umbrei căința. Dacă ne recunoaștem păcatele și i le mărturisim lui Dumnezeu, căindu-ne sincer pentru ele, noi suntem eliberați de consecințele lor spirituale. (Cuvântul „păcat” derivă dintr-un termen folosit în arta tragerii cu arcul și înseamnă ratarea țintei; semnificația spirituală a cuvântului este „eroare”).

Buddha a descris perfect legea *karma-ti*, care în esență este totuna cu legea cauzei și efectului: acțiune, reacție, acțiune, reacție. Potrivit

principiului căinței, *karma* negativă poate fi arsă într-un moment de grație. Metaforic vorbind, căința sau remușcarea este un buton cosmic al resetării, prin care gândurile întunecate sunt șterse și înlocuite cu gânduri perfecte de iubire.

Confesiunea catolică se dorește o experiență a căinței. Ideea care stă la baza ei este mărturisirea păcatelor de către penitenți și rugarea lui Dumnezeu să îi ierte. În religia ebraică, cea mai sfântă zi a anului este Yom Kippur, Ziua Căinței, în această zi, evreii își recunosc toate păcatele comise de-a lungul anului care s-a scurs și îl roagă pe Dumnezeu să îi ierte și să îi înscrie pentru un nou an în Cartea Vieții. În cadrul Alcoolicilor Anonimi, dependenții sunt sfătuiți să își facă cu curaj inventarul moral, să își recunoască defectele de caracter și să îl roage pe Dumnezeu să îi elibereze de ele. Toate acestea reprezintă exemple ale procesului spiritual prin care umbra adusă în lumină poate fi transmutată prin puterea căinței.

Căința există pentru că este necesară. Nu există om care să nu aibă răni interioare și care să nu cadă când și când pradă laturii sale întunecate. Din fericire, noi avem diferite instrumente care ne stau la dispoziție și care ne pot ajuta să ne ridicăm de jos atunci când cădem și să mergem mai departe. În acest scop, trebuie să ne reconstruim însă aripile. Trebuie să ne propunem în mod conștient să aducem umbra care ne macină în lumina iubirii și să ne abandonăm în fața lui Dumnezeu.

Să luăm un exemplu: să spunem că am ajuns la concluzia că la baza unei situații dificile din viața noastră a stat o greșeală personală sau un defect de caracter. Poate că am fost prea dominanți într-o relație și am creat astfel o stare conflictuală cu un prieten sau cu un membru al familiei noastre. Căința ne cere să ne recunoaștem defectul de caracter (în cazul de față tendința de a-i domina și de a-i controla pe cei din jur) și să îl rugăm pe Dumnezeu să ne elibereze de el.

Așa cum spuneam mai devreme, nu este suficient să spunem: „Bine, de acum înainte nu voi mai încerca să controlez pe nimeni.” Chiar dacă această decizie este corectă și ne putem ține de ea mult timp, atunci când o trăsătură de caracter face parte integrantă din țesătura noastră lăuntrică, ea nu poate fi extirpată cu una cu două. Nu este suficient să luăm decizia de a fi diferiți, căci umbra este mai puternică decât puterea noastră de decizie. Dacă dispunem de o trăsătură de caracter negativă (cum ar fi faptul că suntem cinici, geloși sau că ne enervăm ușor), adevărata



vindecare presupune neapărat o căință sinceră, respectiv asumarea responsabilității pentru răul pe care l-am comis până în prezent și rugarea lui Dumnezeu să ne vindece inima.

Este foarte important să ne privim cu onestitate gândurile și acțiunile, mai ales dacă acestea s-au dovedit greșite. În acest fel, noi încercăm să ne vindecăm nu numai umbra personală, ci și pe cea colectivă. În ultimă instanță, vindecarea acestei lumi nu va fi posibilă decât atunci când un număr suficient de mare de oameni vor încerca să se vindece singuri, nu să îi schimbe și să îi transforme pe ceilalți. De vreme ce toate mințile sunt interconectate, capacitatea de a ne autocorecta are o influență corectoare asupra întregului Univers. De fapt, aceasta este singura manieră de a transforma Universul.

Această corecție poate surveni în urma unui impuls al conștiinței. Muștrările de conștiință pe care le simțim nu sunt sinonime cu rușinea obișnuită. Ele reprezintă un disconfort sănătos și provin de la lumină, nu de la umbră. La urma urmelor, numai un sociopat nu poate simți niciun fel de remușcare. Muștrările de conștiință fac parte integrantă din umanitatea noastră. Ele reprezintă indicii că partea superioară a ființei noastre știe că am greșit.

Procesul căinței este un act de curaj, de onestitate și de compasiune: „îmi dau seama că mă simt rănit. Sunt dornic să îmi privesc problema în față și să mă transform.” Este foarte ușor să dai vina pe alții pentru problemele tale, dar adevăratul căutător se întreabă întotdeauna: „Unde am greșit *eu*? Care a fost rolul *meu* în acest dezastru?”

Dacă nu ne privim în față propriile defecte de caracter și momentele în care suntem necinstiți, duri, incapabili de iertare, lacomi, lipsiți de respect, dominanți și așa mai departe, noi nu putem schimba aceste defecte personale. Dacă nu facem altceva decât să încercăm să ne reprimăm umbra, neasumându-ne-o, aceasta va continua să existe ca o parte neintegrată a ființei noastre. Noi nu putem avea nicio putere asupra părților neexplorate din ființa noastră. De aceea, acestea vor acționa ca niște teroriști emoționali din interiorul psihicului nostru, care ne pot ataca în orice moment. În astfel de momente, nu le vom mai putea ignora. Aceasta este maniera genială a naturii de a ne forța să ne focalizăm atenția asupra unui aspect personal, căci nimic nu atrage mai mult atenția decât dezastrul personal și conștiința faptului că noi am fost cei care l-am

provocat.

Umbra acționează ca o serie de mine de teren asupra personalității noastre. Când credem că ne-am pus în ordine întreaga viață (prioritățile, afacerea, situația financiară etc.), se întâmplă ceva care dă totul peste cap. Aproape că nu ne vine să credem. Și culmea este că singurii vinovați pentru ce s-a întâmplat suntem noi. Abia atunci ne dăm seama că atât timp cât nu ne vom rezolva problema legată de latura noastră întunecată, astfel de situații vor continua să se repete în viața noastră.

Am întrebat odată o clientă:

- Ești implicată într-o relație la ora actuală?

- Îl detest pe partenerul meu, mi-a răspuns ea. Aș prefera de o mie de ori să nu fiu implicată în nicio relație.

Această situație este ușor de înțeles. Mulți oameni își spun: „Nu îmi doresc să mă implic într-o relație (sau într-o afacere etc.) până când nu îmi voi vindeca partea rănită din ființa mea care mă sabotează”.

Este nevoie de mult curaj să ne privim cu onestitate în față, dar nu ne vom putea bucura niciodată de o libertate și de o pace reală până când nu o vom face. Calea care duce către fericire nu este ușoară sau rapidă. Iluminarea ne asigură această stare, dar nu imediat. Mai întâi de toate noi trebuie să ne confruntăm cu tristețea care păzește poarta către aceasta.

Dacă nu ne vom face timp pentru a reflecta la disfuncțiile și la umbrele noastre, acestea nu vor dispărea de la sine. Pentru ca vindecarea să se producă este nevoie de un proces de detoxificare, iar acesta poate scoate la lumină emoții foarte dificile. Când anumite amintiri ies din ascunzișul lor aflat în mintea subconștientă, noi rămânem de multe ori îngroziți că ne-am putut comporta cândva astfel. Din fericire, Iluminatorul ne poate veni în ajutor, dacă îl invocăm. Dacă dorim acest lucru, noi ne putem abandona în fața puterii lui Dumnezeu, invocându-i ajutorul vindecător. Dumnezeu nu ne poate elibera de o povară atât timp cât nu îi cerem acest lucru, căci în caz contrar ne-ar încălca liberul arbitru. Dacă îi mărturisim însă greșelile noastre și ne căim pentru ele, Dumnezeu ne poate transforma.

Această muncă cu șinele poate fi extrem de dureroasă, dar este absolut vitală și inevitabilă. Durerea emoțională este la fel de importantă ca și cea fizică. Dacă ne-am rupe un picior și nu ne-ar dura, cum am putea ști noi că acesta trebuie îngrijit pentru a se vindeca? Durerea fizică

nu este altceva decât maniera în care corpul fizic ne spune: „Privește această parte a mea. Îngrijește-o și vindec-o.” Durerea psihică joacă același rol. De aceea, ori de câte ori o simțim, noi trebuie să ne întrebăm: „Ce dorește să îmi spună această situație? Ce parte din ființa mea se află în suferință? Ce pot face pentru a o vindeca?” Dacă ne ducem la doctor cu o gleznă sucită, acesta nu ne spune: „Bine, să ne uităm puțin la cot.” El se ocupă exclusiv de glezna inflamată. La fel procedează și Dumnezeu. Pe de altă parte, medicul (fie el uman sau divin) nu se află aici pentru a ne judeca, ci pentru a ne vindeca.

De multe ori, noi ne temem să ne privim umbra în față, pentru a evita astfel rușinea sau stânjeneala care însoțesc de regulă recunoașterea unei greșeli. Ni se pare că dacă ne vom privi prea direct, vom fi expuși în toată goliciunea noastră. Nu dorim să ne privim în față umbra, întrucât ne temem de ceea ce am putea găsi aici. În realitate, singurul lucru de care ar trebui să ne temem este ignorarea umbrei, întrucât exact acest lucru o alimentează pe aceasta.

La început ne spunem: „Nu doresc să îmi privesc în față umbra întrucât mă tem că o să ajung să mă urăsc pe mine însumi”, dar în final ajungem la concluzia că: „Trebuie să fac acest lucru, căci în caz contrar nu îmi voi putea abandona umbra la picioarele lui Dumnezeu.” Atunci când facem acest lucru se întâmplă ceva minunat. Odată, am privit în față un aspect al ființei mele pe care l-am evitat foarte mult timp, întrucât mi se părea prea dureros. Când am facut-o, am trăit o surpriză neașteptată. În loc să simt că mă detest singură, am fost inundată de un val de compasiune, întrucât am înțeles câtă durere aș mai fi experimentat dacă aș fi continuat să îmi ignor acel aspect.

Cu toții purtăm pe suflet cicatrice, dar acestea le apar celor din jur ca niște defecte de caracter. Dacă un copil de trei ani plânge și țipă, îl privim cu simpatie și ne spunem că micuțul este obosit. În schimb, dacă un adult de 40 de ani face același lucru, nimeni nu îl privește cu simpatie, indiferent de trauma pe care a suferit-o.

Defectele de caracter nu au nimic de-a face cu răutatea personală, ci cu rănille sufletești. Indiferent cine ne-a provocat aceste răni, ele ne aparțin nouă, la fel ca și responsabilitatea de a le trata. Singura persoană care ne poate ajuta să ne eliberăm suntem noi înșine. În ultimă instanță, nu contează cum am preluat aceste defecte de caracter. Important este că ni

le-am însușit. Nimeni nu poate trăi cu o pancartă pe piept care spune: „Nu este vina mea. Părinții meu au fost dificili.” Singura cale de ieșire constă în a ne asuma responsabilitatea pentru aceste defecte.

Defectele de caracter sunt cele care ne fac să ne sabotăm singuri, să ne rănim pe noi și pe cei din jur. De aceea, noi trebuie să le privim în față. Atât timp cât nu ne vom asuma responsabilitatea deplină pentru experiențele noastre, noi nu le vom putea schimba. Dacă le vom privi însă în față, vom putea începe procesul de vindecare. Ochii noștri se vor deschide și noi vom putea spune: „Da, acum văd că am făcut cutare lucru. Recunosc acest lucru și mă căiesc pentru greșeala mea. Îmi propun să o corectez atât cât este posibil și să îndrept lucrurile. Sper să devin astfel o persoană mai bună.”

Atunci când am acționat în mod greșit, noi nu ne-am trezit dimineața și ne-am spus: „Astăzi mă voi comporta ca un ticălos.” Atunci când ne-am dus la o ședință de grup, nu ne-am propus să spunem acele lucruri care i-au făcut pe oameni să se simtă jigniți și să ne respingă. În acele momente noi nici măcar nu am realizat ce faceam, întrucât ne aflam sub efectul umbrei. Aceasta ne-a atras în întunericul ei și noi am uitat de lumină. De aceea, am avut de suferit.

Umbra ne face să acționăm stupid, după care ne pedepsește cu duritate pentru prostia noastră. Spre deosebire de ea, Dumnezeu nu este nemilos. Iadul nu este altceva decât lumea pe care o creează umbra chiar aici, pe Pământ, iar singura forță care ne poate scoate din el este cea a iubirii. Prin căința noastră, noi suntem eliberați de tiparele comportamentale disfuncționale, și implicit de lungul șir de suferințe la care conduc ele. Acesta este miracolul transformării personale. Atunci când ne abandonăm deciziile greșite din trecut la picioarele lui Dumnezeu, noi putem spune (ca să citez din nou *Cursul de miracole*): „Nu mă voi simți vinovat, căci Sfântul Duh va anihila consecințele deciziei mele greșite dacă îl voi lăsa să facă acest lucru.” Atunci când ne căim cu onestitate și cu inima smerită, noi suntem eliberați de haosul *karma*-ic și de dramele provocate de umbra noastră.

Dacă ne asumăm (prin recunoaștere) latura noastră întunecată, noi ne putem continua călătoria către lumină. În schimb, nu ne vom vindeca niciodată dacă ne vom vopsi problemele în roz, pretinzând că acestea nu există sau acuzând alte persoane pentru ele. Singura cale de vindecare

constă în recunoașterea și asumarea acestor probleme generate de umbra din mintea noastră. Aceasta este responsabilitatea noastră. Dacă ne-o vom asuma, îi vom putea deschide ușa lui Dumnezeu, care va alunga umbra prin lumina sa. El este singurul care poate face acest lucru.

## **IARTĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI. IARTĂ-I ȘI PE CEILALȚI**

Poate că cineva te-a rănit acum 15 ani, dar încă nu ești dispus să îl ierți. Dacă ești cinstit cu tine însuți, vei recunoaște că în acești 15 ani ai greșit la rândul tău față de altcineva, fără să îți ceri iertare. Noi ne pricepem de minune să arătăm cu degetul ce ne-au făcut alți oameni, dar nu ne grăbim la fel de tare să analizăm cu ce le-am greșit noi altora.

Umbra nu are nicio problemă în a se focaliza asupra întunericului, cu condiția să fie vorba de întunericul altor oameni! „Cutare are un comportament deviant; cutare este ciudat, sau pervers, dar eu - ce treabă am eu cu umbra?” Daunele cele mai mari sunt produse de oamenii care cred că sunt perfect echilibrați, nu de cei suficient de smeriți pentru a-și da seama că au probleme. Cei care își privesc în ochi umbra sunt conștienți că aceasta nu reprezintă o simplă greșeală minoră, ci o forță cosmică ce se opune forței binelui și care se folosește de orice oportunitate pentru a face ravagii în inima omului. Iar cele mai bune oportunități în această direcție i le oferă convingerea că noi nu avem probleme, ci numai ceilalți oameni.

Proiecția vinovăției asupra celorlalți oameni este endemică pe Pământ. Încă de când ne naștem, noi suntem învățați să adoptăm convingeri care ne întăresc simțul separării: „Eu sunt una cu corpul meu. Tu ești una cu corpul tău, iar Dumnezeu este separat de noi amândoi”. Majoritatea percepțiilor greșite derivă din acest simț al separării.

Mai întâi de toate, dacă am fi separați de Dumnezeu, ar însemna că suntem separați de însăși sursa noastră. Această idee ne traumatizează, la fel cum un bebeluș se simte traumatizat atunci când este separat de mama sa. Această traumă ne induce o stare de teamă, fapt care ne face să ne opunem oricărei persoane sau situații care pare să ne ia ceva de care avem nevoie, chiar dacă nu este cazul. În astfel de cazuri, umbra noastră se manifestă sub forma paranoiei sau a dependenței.

În al doilea rând, dacă pornim de la premisa că suntem separați de restul lumii, noi ne simțim separați de experiența iubirii și a unității, care reprezintă dreptul nostru prin naștere. În loc să ne simțim fericiți în compania altor oameni, noi ne simțim singuri și triști. În astfel de cazuri, umbra noastră se manifestă sub forma atașamentelor excesive sau a respingerii, a complexelor de superioritate sau de inferioritate, a comportamentului manipulator, a celui defensiv sau a personalității dominante (care controlează totul).

În sfârșit, aspectele separării descrise mai sus conduc la un simț al separării de propriul nostru sine, din care derivă toate celelalte forme ale umbrei. Dacă pornim de la premisa că suntem separați de propriul nostru sine, care este iubire pură, rezultă că suntem separați de iubire. În astfel de cazuri, umbra noastră tinde să se manifeste ca ură sau respingere de sine, dar și față de alte persoane, respectiv prin consum de substanțe toxice și prin violență.

Toate manifestările umbrei își au rădăcina în gândurile de separare. De aceea, soluția supremă la problema umbrei constă în vindecarea gândului greșit că suntem separați de restul vieții, de Creatorul nostru, de ceilalți oameni și de celelalte lucruri create. Această reconciliere a minții și spiritului îi permite sufletului să se întoarcă la cunoașterea sa divină, iar această lumină poate alunga orice umbră.

În ce constă acest lumină care apare atunci când mintea noastră se reconciliază cu adevărul? În astfel de momente, noi înțelegem nu doar că suntem una cu ceilalți oameni, dar și faptul că toți poartă în ei sămânța divină. Noi am fost creați cu toții după chipul și asemănarea lui Dumnezeu. De aceea, suntem perfecți, la fel ca toate creaturile sale. Cu alte cuvinte, noi merităm să ne acordăm nouă înșine, dar și celorlalți oameni, aceeași compasiune pe care ne-o arată Dumnezeu. Atunci când mintea noastră este vindecată de iluzia că este definită de umbră, compasiunea și iertarea devin naturale.

Nu contează atât de mult forma pe care o ia umbra, cât faptul că aceasta s-a dezvoltat pentru un singur motiv: acela că am uitat de iubire. În acel moment, noi am crezut că ne-am separat de aceasta. Poate că acest lucru s-a datorat faptului că ne-am simțit abandonați de mama noastră, sau unei crize de furie a tatălui. Cert este că în acel prim moment traumatic noi am pierdut contactul conștient cu iubirea lui Dumnezeu.

Din această cauză, am înnebunit temporar. De aceea, ori de câte ori trecem printr-o nouă traumă, noi înnebunim din nou. Singura cale prin care ne putem vindeca de acest mecanism este renașterea (regăsirea) spiritului nostru. Noi ne putem reconecta cu iubirea *acum*. Mintea noastră poate fi vindecată de nebunie *acum*, iar noi ne putem ierta pe noi înșine și îi putem ierta pe ceilalți oameni *acum*.

Iertarea nu înseamnă să recunoști întunericul și să îi acorzi amnistie, ci să îl recunoști și să îl transcenzi. Transcenderea întunericului nu se poate face prin negarea lui, ci numai pornind de la premisa că el nu este real. Există o negare negativă și una pozitivă. Cea de-a doua se referă la negarea unei realități care nu există.

Atunci când te plângi, când te lauzi sau când ești furios, cel care se manifestă prin tine nu este șinele tău real. Acesta din urmă este un sine divin, plin de iubire și imuabil. Chiar dacă poate fi ascuns pentru o vreme sub vălul umbrei, el nu poate fi anihilat, căci a fost creat de Dumnezeu. De aceea, el există în permanență.

Umbra este șinele nostru iluzoriu. De aceea, ea este masca unui impostor. Cu toate acestea, ea are efecte „reale” în lumea muritoare, care constau în autosabotare sau în respingerea altor persoane. În schimb, iertarea echivalează cu extinderea percepției de la lumea reală la cea Reală (cu majusculă), de la întunericul muritor la lumina nemuritoare. Cine percepe această Realitate în el însuși și în ceilalți oameni capătă puterea de a o invoca. Atunci când ne simțim iertați și când ne aflăm în prezența compasiunii, noi ne vindecăm. Dacă ne dorim cu adevărat ca cineva să se schimbe, acest miracol este posibil, dar depinde de capacitatea noastră de a-i percepe perfecțiunea.

Umbra nu dispare atunci când este atacată, dar se poate vindeca prin iertare. Noi nu suntem tentați să ne scoatem masca umbrei în prezența cuiva care ne învinovățește, ci a celui care ne spune (în cuvinte sau prin atitudinea sa): „Știu că nu acesta este adevăratul tău eu.” Noi ne vindecăm în mod miraculos în prezența cuiva care crede în lumina noastră chiar dacă noi înșine ne simțim răătăciți în întuneric. Dacă vom învăța să îi vedem la rândul nostru pe ceilalți în lumina adevăratei lor esențe, indiferent dacă manifestă sau nu plenar această lumină, noi putem săvârși la rândul nostru acest miracol.

Iertarea este o acțiune, dar derivă dintr-o atitudine. Este greu să ierți

pe cineva al cărui comportament te-a rănit, atât timp cât nu ai practicat ancorarea percepțiilor tale în efortul constant de a vedea dincolo de întunericul personalității.

Practica spirituală este secretul puterii noastre ca purtători ai luminii, căci nimeni nu poate răspândi pacea în lume atât timp cât nu o practică el însuși. Gândurile și atitudinea trebuie cultivate cu perseverență în această lume ferm hotărâtă să ne convingă că suntem ceea ce nu suntem și că nu suntem ceea ce suntem de fapt. Gândurile pline de iubire sunt complet opuse gândurilor care prevalează în lumea modernă. De aceea, noi trebuie să ne *reamintim* în permanență de lumină. Așa cum facem dimineața un duș sau o baie pentru a ne curăța de murdăria acumulată cu o zi înainte, noi trebuie să ne practicăm dimineața și tehnicile spirituale, pentru a curăța de gândurile care ne-au murdărit ieri mintea și inima.

Lumea exterioară continuă să ne inducă gânduri de teamă, de atac, de apărare, de mânie, de judecată și așa mai departe, în locul celor de iubire. Ea încearcă în permanență să ne convingă că umbra este reală și că lumina nu este. „Cutare persoană *este* un ticălos. Cutare persoană *este* de vină. Cutare persoană *este* vinovată.” Sau invers: „ *Eu* sunt un ticălos. *Eu* sunt de vină. *Eu* sunt vinovat.” în ultimă instanță, proiectarea vinovăției asupra ta reprezintă o blasfemie la fel de mare ca și proiectarea ei asupra unei alte persoane.

Adevărata iertare înseamnă să știi că nimeni nu este cu adevărat vinovat. În ochii lui Dumnezeu suntem cu toții inocenți. Singura realitate o are lumina din noi, nu așa-zisul nostru întuneric.

## „NU VĂ OPUNEȚI IUBIRII”

După ce Buddha a atins iluminarea sub arborele Bodhi și a pavat calea către o viață trăită în compasiune, după ce Moise a împărțit marea în două cu atingerea toiagului său și după ce Iisus a înviat din morți și s-a înălțat la cer, ai fi zis că oamenii vor lua mai în serios aceste chestiuni, că ei vor aplica mai consistent mesajele marilor învățători, că își vor deschide inimile, că vor separa apele din inima lor și că se vor înălța deasupra iluziei.

Deși miliarde de suflete practică ritualurile religioase, umanitatea nu pare să facă marele salt revoluționar care i-ar putea schimba destinul. Ea continuă să se zbată în ghearele umbrei, în pofida ființelor de lumină



care s-au întrupat pe Pământ și mesajelor de iubire pe care le-a primit de la ele de-a lungul istoriei. Marii maestrii și învățători iluminați sunt frații noștri mai mari, care au avansat mai mult pe calea evoluției spirituale și care au actualizat lumina divină ce rezidă în noi toți. Orice religie reprezintă o poartă ce conduce la această lumină. Din păcate, marea majoritate a oamenilor refuză să deschidă această poartă.

De ce? De ce nu îmbrățișăm noi mai serios lumina din noi, în pofida suferințelor pe care ni le provoacă umbra?

În cartea mea, *întoarcerea la iubire*, există un paragraf care pare să fi atins o coardă sensibilă în foarte mulți cititori. Fraza care i-a sensibilizat cel mai mult din acest paragraf sună astfel: „*Cel mai mult ne înspăimântă lumina noastră, nu întunericul din noi.*”

Când citesc această frază, foarte mulți oameni reacționează printr-un fel de „Evrika!” Ei înțeleg că adevărata lor problemă (dacă este să fie complet sinceri cu ei înșiși) nu este aceea că sunt controlați de umbră, cât că evită lumina, într-adevăr, noi ne opunem sinelui nostru superior. Atât timp cât nu realizăm acest lucru, noi continuăm să aplicăm tiparul evitării fără a fi conștienți de el. Singura modalitate de a scăpa de umbră constă în a o transcende, în a renunța la ea ca la o haină care ne-a rămas mică și în a deveni uriașii spirituali care suntem meniți să fim.

Oricât de bizar ar părea, umbra noastră reprezintă pentru noi o zonă de confort. Atât timp cât suntem slabi, noi nu ne asumăm responsabilitatea de a fi puternici. Atât timp cât rămânem în întuneric, nu suntem obligați să aprindem lumina noastră interioară. Într-un fel, am putea spune că noi așteptăm ca lumina să coboare *asupra* noastră, dar ea nu poate face acest lucru, întrucât nu poate emana decât *din interiorul* nostru.

În adâncurile ființei noastre noi știm perfect acest lucru. *Teama noastră cea mai profundă nu este că suntem inadecvați, ci că suntem atotputernici.* Specia umană se află pe pragul unui mare salt evolutiv, dar oamenii dau înapoi, pretinzând că au de ales.

Care este alternativa la renunțarea la droguri sau la alcool? Moartea? Care este alternativa la iertare? Amărăciunea și împietrirea inimii? Care este alternativa la revelarea naturii noastre sacre? Distrugerea acestei planete? Care este alternativa la pacea mondială? Aruncarea în aer a Pământului?

Desigur, umbra ar răspunde prin da la întrebările de mai sus, după modelul clasic: „Mai bea un pahar, că nu o să mori”, „Nu uita niciodată cât de mult te-a durut ce ți-a făcut”, „Pământul va fi în regulă, nu-ți face griji” Dar cel mai clasic răspuns al ei în epoca în care trăim rămâne: „Ce, ții cu teroriștii?”.

Atunci când răspunzi negativ la întrebările de mai sus se întâmplă ceva magic. „Nu, nu mai doresc să fiu slab. Nu mai doresc să mă comport prosteste. Nu mai doresc să fiu cunoscut pentru defectele mele. Nu mai doresc să îmi risipesc inutil talentele. Nu mai doresc să trăiesc o viață lipsită de semnificație.”

Există și răspunsuri formulate pozitiv la întrebările de mai sus: „Da, doresc să optez pentru iubire, și voi opta astfel în fiecare zi de acum înainte. Da, mă dăruiesc luminii și optez pentru a o sluji. Nu numai că mă angajez să îmi manifest posibilitățile infinite și potențialul superior, dar *refuz orice altă alternativă.*” Ce-i drept, orice om are dreptul de a-și alege viața pe care dorește să o trăiască. El *poate* opta pentru a fi cinic, morocănos sau pasiv. Din păcate, oamenii nu mai aleg demult aceste alternative, ci sunt sclavii lor.

Noi ne întrebăm: „Cine sunt eu ca să fiu genial, superb, talentat și fabulos?” Și de ce nu ai fi? Tu ești copilul lui Dumnezeu. Faptul că te consideri insignifiant nu folosește nimănui. Nu există nimic sublim în a deveni șters pentru ca ceilalți oameni să nu se simtă inferiori prin comparație cu tine. Noi ne naștem pentru a manifesta slava lui Dumnezeu care strălucește înlăuntrul nostru. Aceasta există în toți oamenii, nu doar în unii. Atunci când ne lăsăm lumina interioară să strălucească, noi le acordăm inclusiv semenilor noștri permisiunea de a face același lucru. Atunci când ne simțim eliberați din ghearele fricii, prezența noastră îi eliberează automat și pe ceilalți.

Am ajuns într-un punct în care umanitatea trebuie să aleagă. Suntem forțați la ora actuală să optăm pentru calea fricii sau pentru calea iubirii, să ne îndreptăm către întuneric sau către lumină. Cunoaștem deja calea fricii și știm ce ne poate oferi ea. Dacă gândurile de atac ajung să prevaleze pe Pământ, conducând - să zicem - la lansarea a o sută de bombe nucleare, nebunia umbrei ar triumfa definitiv și întreaga lume s-ar scufunda în întuneric.

Ce putem spune însă despre calea iubirii? Cum ar arăta lumea în

care trăim dacă am opta cu toții pentru lumină, iar ochii noștri ar începe să o vadă în sfârșit?

Am avut cândva un vis pe care nu-l voi uita niciodată. Se facea că mă plimbam printr-o sală care semăna cu un restaurant. Toată lumea era întoarsă cu fața către ușă, pentru a-i saluta cu entuziasm pe noii veniți. În mijlocul încăperii se afla o fântână arteziană uriașă, iar oamenii stăteau în niște separeuri care semănau cu niște lebede albe. Celelalte culori care puteau fi văzute în sală erau: albastru, verde și turcoaz. Oamenii de la mese discutau fericiți. În încăpere domnea o atmosferă de bucurie absolută, cum nu am întâlnit vreodată pe Pământ.

Când m-am trezit, primul meu gând a fost că am ajuns în rai. Am păstrat această convingere până când am citit în *Cursul de miracole* un rând care spunea că „cerul și pământul vor trece”, ceea ce însemna că nu vor mai exista ca două stări separate. Am ajuns astfel la concluzia că scopul acelui vis nu a fost să îmi illustreze starea de rai (cerul), ci cum va arăta Pământul în viitor. Noi vom continua să trăim pe acest Pământ, la fel ca frații noștri mai evoluți care au coborât pe el, dar gândurile noastre nu vor mai reflecta decât raiul (la fel cum s-a întâmplat în cazul lor). Vom continua să trăim pe Pământ, dar într-o stare de fericire celestă. Această lume nu va mai fi saturată de teamă, întrucât lumina noastră interioară va străluci atât de puternic încât va alunga pentru totdeauna tenebrele umbrei.

Eu cred cu toată convingerea că, în sinea lor, majoritatea oamenilor sunt convinși că se *pot* înălța și pot atinge potențialul maxim sau divin. Noi *putem* alunga umbra prin acceptarea necondiționată a luminii și *putem* deveni o specie cu o conștiință atât de iluminată încât în prezența noastră întunericul să dispară automat.

Aceasta nu este o utopie. Un val uriaș de iubire scaldă această lume chiar în momentul de față, iar noi putem contribui individual la amplificarea acestui val prin alegerea iubirii în locul fricii. A sosit timpul să facem acest lucru, de dragul noilor generații, al animalelor și al naturii, al copiilor și nepoților noștri.

# Testul Efectului Umbrei

„Dacă vom avea curajul să privim lucrurile exact așa cum sunt, fără autoamăgire și fără a ne scufunda în iluzie, asupra noastră va coborî o lumină care ne va revela calea către succes.”

*I Ching*

1. De cât timp te confrunți cu aceleași probleme în domeniul carierei, sănătății, relațiilor intime sau în cel financiar?
  - A. De mai puțin de 12 luni.
  - B. De 1-3 ani.
  - C. De mai bine de cinci ani.
  - D. De mai bine de zece ani.
  
2. În ultimele 12 luni, de câte ori ai rătăcit un document sau un obiect important, ai primit o amendă de circulație, ai avut un accident sau ai distrus ceva de valoare?
  - A. Niciodată.
  - B. O dată sau de două ori.
  - C. De peste cinci ori.
  - D. De peste zece ori.
  
3. Cât de des te simți prefăcut, lipsit de autenticitate, sau consideri că trebuie să faci un efort prea mare pentru ca oamenii să te perceapă așa cum ești?
  - A. Tot timpul.
  - B. Când și când.
  - C. Aproape niciodată.
  - D. Niciodată.
  
4. Dacă prietenii, colegii și membrii familiei tale ar fi întrebați cât de des te lamentezi, ar răspunde:
  - A. Rareori sau niciodată.
  - B. Poate o dată pe zi.
  - C. Frecvent.
  - D. Tot timpul.

5. În ultimele 12 luni, de câte ori ai spus sau ai făcut ceva care te-a făcut să regreti mai târziu, fie imediat, fie în timp?

- A. Niciodată.
- B. O dată sau de două ori.
- C. De mai mult de cinci ori.
- D. De mai mult de zece ori.

6. Care din emoțiile următoare ești predispus să le simți atunci când îți îndeplinești un scop personal, de pildă atunci când atingi greutatea dorită, când termini de achitat ratele la cârdul de credit, când îți organizezi biroul sau îți faci curățenie în casă etc.?

- A. Te simți ușurat că ai terminat, dar te temi să nu cazi din nou în vechile obiceiuri.
- B. Te simți îndreptățit să primești o răsplată pentru efortul depus.
- C. Te simți inspirat de acest succes și îți propui să continui pe această cale.
- D. Ești plin de resentimente din cauza muncii grele pe care ai depus-o.

7. Cât de des consideri că nu te integrezi, că nu ești suficient de bun, că ești neiubit sau nedemn?

- A. Tot timpul.
- B. Când și când.
- C. Aproape niciodată.
- D. Niciodată.

8. Pe o scară de la 1 la 10, cât de dornic te consideri să spui întotdeauna ce gândești, chiar dacă opiniile tale nu corespund opiniei generale a grupului în care te afli sau părerii interlocutorului tău?

- A. 8-10. Sunt întotdeauna gata să spun ce gândesc.
- B. 5-7. De cele mai multe ori prefer să spun ce gândesc.
- C. 3-5. Spun ce gândesc, dar mai rar.
- D. 1-2. Nu spun aproape niciodată ce gândesc.

9. Pe ce pui principalul accent la ora actuală?

A. Pe avansarea în carieră, pe îmbunătățirea stării de sănătate, pe acumularea averii sau pe aprofundarea relațiilor.

B. Pe păstrarea unor relații cât de cât echilibrate și pe stingerea eventualelor conflicte (acasă sau la serviciu).

C. Pe progresul către îndeplinirea scopurilor tale într-un interval bine definit de timp.

D. Pe evitarea unui dezastru imediat în domeniul financiar, în cel al relațiilor, al sănătății sau al carierei.

10. Ce procent de timp îți aloci pentru a-ți respecta promisiunile și pentru a-ți ține cuvântul (față de tine însuși sau față de altcineva)?

A. Mai puțin de 10%

B. Mai puțin de 25%

C. Circa 50%

D. Cea mai mare parte a timpului.

11. Cât timp aloci zilnic bârfei, respectiv discuțiilor despre persoanele pe care le cunoști, citirii tabloidelor sau privitului la emisiuni de televiziune despre vedete?

A. Niciun pic de timp.

B. Mai puțin de o oră zilnic.

C. Mai mult de o oră zilnic.

D. Mai mult de trei ore zilnic.

12. Care dintre afirmațiile următoare crezi că îți descrie cel mai bine viața?

A. De cele mai multe ori, lucrurile se aranjează de la sine în viața mea.

B. Am multe daruri și numeroase talente, dar nu le folosesc la maxim.

C. Sunt urmărit de ghinion, iar situațiile nefericite se succed în cascadă în viața mea.

D. Trebuie să muncesc din greu pentru a-mi menține situația actuală.

13. Cât timp îți aloci zilnic pentru îndeplinirea obiectivelor tale pe termen lung?

- A. Niciun pic.
- B. Mai puțin de 20 de minute pe zi.
- C. Circa o oră pe zi.
- D. Nu ai obiective pe termen lung.

14. Cât de des te simți tratat incorect, neînțeleș sau folosit de către ceilalți oameni, fie în viața ta personală, fie în cea profesională?

- A. Zilnic.
- B. Frecvent.
- C. Ocazional.
- D. Rareori sau niciodată.

15. Când cineva îți cere să faci ceva ce nu te interesează, ești predispus să:

- A. Spui nu, cu conștiința împăcată.
- B. Spui nu, simțindu-te însă vinovat.
- C. Spui da, dar să nu-ți respecti cuvântul.
- D. Spui da, să faci ce ți s-a cerut și să te umpli de resentimente.

16. Imaginează-ți că viața ta este o casă cu numeroase încăperi. Unele îți plac, iar de altele te simți rușinat. Câtor oameni le permiți să vadă *toate* aceste încăperi?

- A. Nimănu.
- B. Unei singure persoane: soțului/soției, unui prieten foarte bun, unui părinte etc.
- C. Unui mic grup de oameni care te cunosc bine.
- D. Majorității oamenilor, căci toți te cunosc ca în palmă.

17. Când te simți rănit de cineva sau de o situație, ce ai tendința să faci?

- A. Să nu vorbești nimănui despre ce s-a întâmplat.
- B. Să reflectezi, să ierți și să mergi mai departe.
- C. Să te confrunți deschis cu situația sau cu persoana respectivă.

D. Să spui tuturor ce s-a întâmplat, mai puțin persoanei în cauză.

18. Când simți un impuls sau când ai o idee despre felul în care ai putea îmbunătăți un aspect din viața ta, cum procedezi?

- A. Îl (o) ignori complet.
- B. Faci câțiva pași în direcția respectivă, dar rareori îți duci proiectul la bun sfârșit.

C. Îți spui: „Mă voi ocupa de acest proiect într-una din zilele următoare.”

D. Îți creezi o structură de sprijin ca să te asiguri că vei trece la fapte.

19. Ultima dată când te-ai trezit că dispui de niște timp liber, ce ai făcut?

A. L-ai pierdut inutil, răsfoind cataloage de produse, uitându-te la televizor sau navigând aiurea pe Internet.

B. Te-ai folosit de prilej pentru a-ți continua un proiect important.

C. Te-ai relaxat și te-ai regenerat prin somn, meditație sau lectură.

D. Viața ta este atât de agitată încât nu-ți aduci aminte să fi avut recent vreun moment liber.

20. Atunci când comiți o greșală, cum procedezi de regulă?

A. Nu te critici prea tare; în schimb, îți propui ca data viitoare să acționezi diferit.

B. Îți lărgiești perspectiva, amintindu-ți de alte lucruri bune pe care le-ai făcut în contextul respectiv.

C. Cazi în spirala descendentă a criticismului negativ.

D. Îți interpretezi greșeala ca o dovadă în plus că ești incompetent și nu mai încerci a doua oară.



## CALCULAREA PUNCTAJULUI OBȚINUT

încercuiește răspunsul dat la întrebările de mai sus **întrebarea 1**

A=1, B = 3, C = 5, D = 8

**întrebarea 2**

A=1, B = 3, C = 5, D = 8

**întrebarea 3**

A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

**întrebarea 4**

A = 0, B = 1, C = 3, D = 5

**întrebarea 5**

A = 0, B = 1, C = 3, D = 5

**întrebarea 6**

A = 0, B = 5, C = 0, D = 3

**întrebarea 7**

A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

**întrebarea 8**

A=0, B=1, C = 3, D = 5

**întrebarea 9**

A=0, B = 3, C = 0, D = 5

**întrebarea 10**

A = 8, B = 5, C = 3, D = 1

**întrebarea 11**

A = 0, B = 3, C = 5, D = 8

**întrebarea 12**

A=0, B = 3, C = 5, D = 3

**întrebarea 13**

A = 5, B = 3, C = 0, D = 5

**întrebarea 14**

A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

**întrebarea 15**

A = 0, B = 3, C = 3, D = 5

**întrebarea 16**

A = 5, B = 3, C = 1, D = 0

**întrebarea 17**

A = 5, B = 0, C = 1, D = 5

**întrebarea 18**

A=5, B = 3, C = 3, D = 0

**întrebarea 19**

A = 5, B = 0, C = 0, D = 3

**întrebarea 20**

A=0, B = 0, C = 5, D = 5

**Scor total** - (Se calculează prin însumarea răspunsurilor încercuite)

Apoi citește la pagina următoare pentru a descoperi cum lucrează în propria ta viață *efectul umbrei*.

## INTERPRETAREA REZULTATELOR TESTULUI UMBREI

*Dacă ai obținut între 3-37 puncte:* înseamnă că te situezi într-o zonă neutră, ceea ce înseamnă că (deocamdată) nu ești afectat de cea mai mare parte a convingerilor și rănilor ce conduc la comportamente distructive generate de umbra ta. Ai un mare respect de sine, acționezi la unison cu valorile în care crezi și faci progrese serioase către îndeplinirea obiectivelor tale pe termen lung. Continuă să te iubești pe tine însuși și să îți asculți vocea interioară.

*Dacă ai obținut între 38-75 puncte:* chiar dacă nu experimentezi plenar povara și impactul umbrei în momentul de față, faci un efort foarte mare pentru a-ți reprima și pentru a-ți ascunde anumite aspecte ale ființei și ale vieții tale, care nu îți sunt pe plac. Ți-ai folosi mai bine energia pe care o cheltuiești pentru ca lucrurile să nu scape de sub control (fie acasă, fie la serviciu, în domeniul sănătății sau al bunăstării tale interioare) dacă ai direcționa-o către îndeplinirea scopurilor și dorințelor tale.

*Dacă ai obținut între 76-112 puncte:* fie cheltuiești o energie uriașă pentru a controla opiniile celorlalți oameni în ceea ce te privește, fie ești complet resemnat în legătură cu viața ta. Practic, te afli sub influența umbrei, care te împiedică să faci ceva pentru a corecta această situație, paralizându-te. Dacă nu vei face nimic, haosul actual din viața ta te va conduce către dezastru. Vestea bună este că orice act de autosabotare îți prezintă inclusiv o oportunitate de a te trezi și de a conștientiza lucrurile cu adevărat importante din viața ta. Deschide-ți inima, explorează umbra și vei constata că până și cele mai acute dureri te pot conduce către îndeplinirea unui destin măreț, dacă le vei înțelege și dacă le vei asimila.

Cine dorește să își trezească inima trebuie să lucreze cu umbra sa. Dacă te simți pregătit pentru o iubire mai mare, pentru o pace mai profundă, pentru o satisfacție mai plenară și pentru un succes mai deplin, fa-ne o vizită pe site-ul [www.TheShadowEffect.com](http://www.TheShadowEffect.com)

## Despre autori

DEEPAK CHOPRA a scris mai mult de 55 de cărți, care au fost traduse în peste 35 de limbi. Multe dintre ele au ajuns să fie enumerate pe lista de bestselleruri a ziarului *New York Times*, deopotrivă la categoriile ficțiune și non- ficțiune. Printre cele mai bine vândute cărți ale sale se numără: *Cele șapte legi spirituale ale succesului*; *Cum să îl cunoști pe Dumnezeu*; *împlinirea spontană a dorinței*; *Cartea secretelor*; *Buddha*; *Al treilea Iisus*; *Reinventarea corpului*; *învierea sufletului* și *Rețeta fericirii supreme*.

Emisiunea radiofonică *Bunăstarea* este difuzată săptămânal pe Sirius XM Stars, canalele 101 și 1012, și se focalizează asupra succesului, iubirii, sexualității și Relațiilor, asupra bunăstării și spiritualității. Deepak Chopra are o rubrică în ziarele *San Francisco Chronicle* și *The Washington Post*, și participă regulat la site-urile Oprah. corn, Intent.com și The Huffington Post.

Dr. Chopra este membru al Colegiului Medicilor Americani, al Asociației Americane A Endocrinologilor Clinicieni, profesoradjunct la Școala Kellogg de Management și membru al Organizației de Cercetare Gallup. Revista *Time* l-a desemnat pe Deepak Chopra drept unul dintre cei mai importanți 100 de eroi și modele ale secolului, numindu-l „poetul-profet al medicinei alternative”. Pentru informații suplimentare, vizitează site-ul: [www.deepakchopra.com](http://www.deepakchopra.com)

DEBBIE FORD este o instructoare, conferențiară, antrenoare în domeniul dezvoltării personale, producătoare de film și autoare de bestselleruri recunoscută la nivel internațional. A consiliat zeci de mii de oameni, învățându-i să iubească, să aibă încredere și să își asume propriul destin în integralitatea lui.

Debbie este o pionieră în domeniul introducerii studiului și

integrării umbrei umane în psihologia modernă și în practicile spirituale. Este producătoare executivă a filmului *Efectul Umbrei*, un documentar emoționant în care sunt intervievați Deepak Chopra, Marianne Williamson și alți gânditori și maestri de largă recunoaștere națională și internațională. Filmul a fost recunoscut în cadrul unor festivaluri prestigioase și este considerat unul dintre cele mai importante documentare ale deceniului. Debbie este autoarea bestsellerului *Latura întunecată a căutătorilor luminii*. A scris de asemenea *Secretul umbrei* și *De ce fac oamenii buni lucruri rele?* Este creatoarea faimoaselor seminare intitulate Procesul Umbrei.

Debbie este fondatoarea Institutului Ford pentru Trainingul Transformării, faimoasa organizație personală și profesionistă de training care oferă o educație emoțională și spirituală indivizilor și organizațiilor din întreaga lume pe baza cărților ei referitoare la lucrul cu umbra, printre care: *Divorțul spiritual*, *întrebările corecte*, *Cel mai bun an din viața ta* și *Metoda de purificare a conștiinței în 21 de zile*. Pasiunea și dedicația ei pentru educație au inspirat-o să creeze (împreună cu alți antrenori în domeniul dezvoltării personale) Inima Colectivă, o organizație nonprofit care ajută la transformarea educației în întreaga lume. Pentru informații suplimentare, vizitează site-ul: [www.DebbieFord.com](http://www.DebbieFord.com)

MARIANNE WILLIAMSON este o maestră spirituală de recunoaștere internațională. Ultima ei carte, *Epoca miracolelor*, a ajuns pe locul 2 în lista bestsellerurilor din ziarul *New York Times*. Dintre celelalte nouă cărți publicate de ea, patru (inclusiv *Întoarcerea la iubire*) au fost pe locul 1 pe lista bestsellerurilor ziarului *New York Times*. *Întoarcerea la iubire* este considerată o lectură obligatorie în domeniul Noii Spiritualități. Unul din paragrafele din carte, care include fraza: „Cea mai profundă teamă a noastră nu este că suntem inadecvați, ci că suntem atotputernici<sup>41</sup>, atribuit în mod greșit lui Nelson Mandela, este considerat un simbol de generația actuală de căutători spirituali.

Printre celelalte cărți ale lui Marianne Williamson se numără: *Grația de zi cu zi*, *Valoarea femeii*, *Illuminata*, *Vindecarea sufletului Americii*, *Darul schimbării* și *Emma și mama ei vorbesc despre Dumnezeu*.

Marianne a fost invitata extrem de populară a unor emisiuni de televiziune precum *The Oprah Winfrey Show*, *Larry King Live* și *Charlie Rose*.

Ea s-a născut în Houston, Texas. În anul 1989 a fondat programul alimentar Project Angel Food, care le oferă mese calde bolnavilor de SIDA aflați la pat din zona Los Angeles. La ora actuală, programul hrănește mai mult de o mie de oameni în fiecare zi. Marianne a fost de asemenea cofondatoarea campaniei The Peace Alliance pentru înființarea Departamentului pentru Pace al Statelor Unite. În luna decembrie 2006, un sondaj efectuat de revista *Newsweek* a desemnat-o pe Marianne Williamson în rândul celor mai influenți 50 de oameni născuți în generația Baby Boom. Revista *Time* a scris că: „Yoga, Cabala și Marianne Williamson sunt noile curente la care aderă cei care doresc să stabilească o relație cu Dumnezeu în afara căii creștine” Pentru informații suplimentare, vizitează site-ul: [www.marianne.com](http://www.marianne.com)